



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE EL
APRENDIZAJE BASADO EN RETOS. Alimentación saludable
y actividad física en Educación Primaria.

Autor/es

AINHOA AGUILERA MARQUÍNEZ

Director/es

M^a ÁNGELES VALDEMOROS SAN EMETERIO y JESÚS VICENTE RUIZ
OMENACA

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2019-20



***LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE EL APRENDIZAJE BASADO EN
RETOS. Alimentación saludable y actividad física en Educación Primaria.***, de
AINHOA AGUILERA MARQUÍNEZ

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative
Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.
Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los
titulares del copyright.

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Autor

Tutor/es

Grado

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Agradecimientos

Me siento frente al ordenador para escribir el final del último trabajo de mi periodo universitario y me asaltan un sinfín de miedos e inseguridades por la incertidumbre de lo que de ahora en adelante me espera. Han sido 5 años que me han hecho crecer en todos los aspectos de mi vida y como no puede ser de otra manera, en todos estos años, tengo mucho que agradecer.

En primer lugar a mis padres y mi hermano, ellos siempre estarán en el primer lugar de todo. Gracias por ser el motor de mi vida. Gracias por ser la fuerza en los días de flaqueza, las ganas en los días de debilidad, el ánimo en los días de desánimo y el amor infinito todos y cada uno de los días de mi vida. Gracias por invertir vuestro tiempo, vuestros pensamientos, vuestras ganas y por supuesto también vuestro dinero en cumplir uno de mis sueños, ser maestra. Por todo ello, no puedo más que dedicaros todos mis triunfos y por supuesto este último trabajo. Sin vosotros nada de esto tendría sentido.

A toda mi familia, por estar presente en cada uno de mis triunfos, por esperarme en la meta sin importaros lo que fuese a tardar en llegar y sobre todo por ser el hogar y la calma que he necesitado cuando las fuerzas fallaban. Brindaremos por lo conseguido.

A mi amigas, por acompañarme en el camino y por los cafés para desahogarnos y contarnos lo extremadísimas que estábamos y lo muchísimo que teníamos que estudiar. Por el primer café con hielos en una terraza cuando tras la finalización de los exámenes dábamos por iniciado el ansiado verano. Por el primer sábado tras acabar los exámenes. En especial a *Cristina, Jorge y Ana*. Gracias, sin vosotros estos años no habrían tenido sentido. Espero que permanezcáis a mi lado en este nuevo camino que iniciamos, esta vez por separado.

A todas las personas que me han animado a luchar por mis sueños. A todas aquellas que han visto en mi un brillo especial cuando hablo de docencia.

Y por último, me gustaría agradecer *a mis tutores M^a Ángeles y Jesús Vicente* por su absoluta predisposición, por estar ahí para aclarar mis dudas cada vez que lo he necesitado y por no dejar en ningún momento que la motivación decayese. Recordaré con mucho cariño este trabajo que juntos hemos sacado adelante.

Han sido cinco años que he vivido con intensidad. Cada uno de ellos me ha enseñado cosas muy valiosas.

La Universidad de La Rioja me ha dado la oportunidad de conocer personas maravillosas que ya guardo en mi corazón. Han habido momentos difíciles en los que me ha costado encontrar mi lugar, pero a día de hoy me siento más plena que cuando inicié mi andadura universitaria y sólo por eso ya he ganado.

Pongo fin a este periodo con ansia de conocer lo que vendrá. Un trocito de mi corazón se queda entre los pasillos del edificio Vives de la Universidad de La Rioja, a la que siempre estaré agradecida por haberme ayudado a conseguir lo que más deseo, ser maestra. Trataré de dar siempre lo mejor de mí a cada uno de mis alumnos.

RESUMEN

Una alimentación saludable y la actividad física regular son virtudes esenciales que condicionan comportamientos como la proactividad, la empatía, la resiliencia, así como sentimientos como la alegría, la libertad, la esperanza y la felicidad. Es prioritario para el adecuado desarrollo del alumnado de Educación Primaria el fomento de hábitos saludables de alimentación y una actividad física regular. Partiendo de estas premisas se plantearon dos objetivos principales: por una parte, llevar a cabo un diagnóstico de necesidades mediante la indagación de los hábitos nutricionales y de actividad física del alumnado de 3º de Educación Primaria del Centro Privado Concertado Sagrado Corazón (Haro, La Rioja, España), que permitió conocer las demandas reales sobre el tema objeto de estudio; por otra parte, diseñar un plan de intervención ajustado a la realidad y coherente con las necesidades observadas, aplicando una metodología de aprendizaje colaborativo basado en retos (ABR), en el marco de la Educación para la Salud, que se materializó en distintas dinámicas que ofrecían al alumnado una oportunidad para adquirir, modificar o mantener actitudes y comportamientos que fomentasen un estilo de vida saludable, convirtiéndose en protagonistas durante todo el proceso. El instrumento utilizado para la recogida de datos fue el formulario diseñado y administrado a través de la aplicación “Forms”, una de las herramientas de Google Suite. Los resultados mostraron que a pesar de que el alumnado es consciente de la importancia de unos hábitos saludables, aún no los tenían integrados plenamente en su estilo de vida, lo que derivó en el diseño e implementación de un plan de intervención para la concienciación tanto de los beneficios de llevar a cabo un estilo de vida saludable, que incluyera una genuina educación nutricional y la recomendación de realizar actividad física, como de los perjuicios inherentes al sedentarismo y a la adquisición de unos insalubres hábitos de alimentación.

ABSTRACT

A healthy feeding and a regular physical activity are essential virtues that determinate behaviours like proactivity, empathy, resilience as well as feelings like happiness, freedom and hope.

It's a priority for a good development of the Primary Education students the promotion of healthy feeding habits and regular physical activity. Taking these premises they were raised 2 objectives: on the one hand carry put a needs assessment inquiring in the

nutritional habits and physical activity of the Third of Primary students of the private arranged centre Sagrado Corazon in Haro, La Rioja, that allows to know de real demands of the subject under study; on the other hand design an intervention plan adjusted to the reality and coherent with the needs observed, applying a challenge-based learning methodology in the framework of healthy education which was materialized in different dynamics that offer to the students an opportunity to acquire, modify or keep attitudes that foment a healthy lifestyle, becoming the protagonist during the whole process. The instrument used for the collection was the form designed and administered through the application “forms”, one of the tools of Google Suite. The results showed that despite the fact that students are aware of the importance of healthy habits, they still didn't have them fully integrated into their lifestyle which led to the design and implementation of an intervention plan to raise awareness of both the benefits of carrying out a healthy lifestyle that included a genuine nutritional education and he recommendation to carryout physical activity, as well as the inherent harm to sedentary lifestyle and the acquisition of unhealthy eating habits.

PALABRAS CLAVE

Alimentación, Actividad Física, Educación para la salud, Aprendizaje Basado en Retos.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2.- MARCO TEÓRICO	11
2.1 Concepto de salud y Educación para la salud	11
2.2 Agentes implicados en la Educación para la Salud.....	11
2.3 La Educación para la Salud en la legislación educativa	12
2.4 Nutrición y actividad física como contenidos de fundamentales de la Educación para la Salud.....	14
2.5 Metodología de aprendizaje colaborativo basado en retos	16
3. OBJETIVOS	21
4. DESARROLLO	23
4.1 Diagnóstico de necesidades.....	23
4.1.1 Muestra	23
4.1.2 Instrumento.....	23
4.1.3 Resultados.....	23
4.2 Plan de intervención Reto “QUIERETE”	30
5. CONCLUSIONES	57
6. REFERENCIAS.....	61
7. ANEXOS	63

1. INTRODUCCIÓN

Hasta hace relativamente poco tiempo la comunidad educativa no ha dirigido su interés a la posible relación entre la dieta y la salud. Más en concreto, a investigar si una alimentación inadecuada podría relacionarse con ciertas enfermedades o dolencias, como jaqueca, fiebre, problemas hepáticos o ciertos tipos de cáncer, lo que se consideraba, incluso, extravagante. Tal y como afirma la OMS (2004) en el libro *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*, la nutrición está pasando a un primer plano como un determinante importante de enfermedades crónicas y no cesa la evidencia científica que apoya que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa, en la salud a lo largo de la vida. Es decir, la importancia radica en que los ajustes alimentarios influyen no sólo en la salud del momento, sino que además pueden determinar que un individuo padezca enfermedades como las comentadas anteriormente. Aun así, la comprensión científica de los efectos de los alimentos en la salud sigue siendo limitada (Arocena, 2005).

El tipo de alimentación de cada sociedad nos ofrece información de cómo es el estilo de vida que predomina en ella. En la sociedad actual el quehacer diario, las responsabilidades, los compromisos, los ritmos apresurados, etc. hacen que vivamos muy deprisa, lo que dificulta la dedicación de nuestro tiempo a cuestiones tan importantes como nuestra salud integral olvidando, a menudo, la importancia de nuestro bienestar físico, psicológico, emocional y social, todos ellos directamente relacionados. Predomina, hoy en día, un estilo de vida sedentario en el que la alimentación no es todo lo saludable que debería, consumiendo de manera habitual alimentos hipercalóricos y abusando de productos ultra procesados, así como de la denominada “comida basura”, conllevando, todo ello, serios problemas de salud como son el sobrepeso y la obesidad. Cabe hablar, llegados a este punto, de otro de los grandes problemas que atañe a nuestra sociedad, la relación existente entre el continuo crecimiento del uso de las tecnologías y el sedentarismo, dado que es una realidad el aumento de horas que los niños ¹ pasan frente a la pantalla de un ordenador o una tableta. Todo ello repercute, en ocasiones, en

¹ A lo largo del documento se intentará utilizar un lenguaje inclusivo, si bien “en aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, toda referencia a cargos, personas o colectivos incluida en este documento en masculino, se entenderá que incluye tanto a mujeres como a hombres”

la reducción del tiempo de juego en la calle o de actividad física. Pero es importante saber cómo hemos

llegado a este punto. Tal y como afirma Ojeda (2020) la evolución de la sociedad nos ha llevado hasta la situación actual. En el paleolítico no existía la especialización en las tareas diarias que hay en la actualidad, por tanto, era necesario moverse y adaptarse a los alimentos existentes en la zona. En ocasiones había comida, pero en otras no, lo cual llevaba a nuestros antecesores a cazar, recolectar y moverse constantemente de poblado. Todo esto ha ido evolucionando, y en la actualidad nos encontramos con oficios muy específicos que permiten todo tipo de comodidades sin necesidad de moverse de casa. Todo ello se agudiza, además, con la revolución tecnológica.

A pesar de ello, puede observarse cada vez más una mayor preocupación por parte de las sociedades hacia la salud de sus ciudadanas y ciudadanos, creando diferentes iniciativas y campañas a favor de estilos de vida saludable, lo cual da esperanza para contribuir a un cambio actitudinal y conductual tan necesario como deseado.

La elección de este tema ha estado motivada por la confianza en la posibilidad de un cambio social y personal que dé prioridad a un estilo de vida saludable y la necesidad de generar conductas positivas relacionadas con la salud desde la primera infancia, fomentando hábitos de vida saludables que consigan reducir el impacto nocivo, tanto de los inadecuados hábitos de alimentación como del sedentarismo.

La propuesta educativa que se plantea en este trabajo se basa en generar conductas positivas facilitadoras de un estilo de vida saludable y no tanto en facilitar conocimientos en torno a la salud, la alimentación saludable y la actividad física. La escuela debe proporcionar espacios de enseñanza que posibiliten este cambio.

Otro de los grandes problemas observados es que los jóvenes crecen pensando que han de llevar un estilo de vida saludable persiguiendo únicamente fines estéticos y no la buena salud que les ayudará a llevar una vida plena lo que, desde mi punto de vista, es un grave error, si bien tiene solución si empieza a trabajarse desde los primeros años. Es por ello, que se considera la etapa de Primaria como un momento idóneo para comenzar.

Se confía, por tanto, en el poder de la escuela y los educadores para tal fin, ya que los maestros se constituyen en modelos de actitudes, comportamientos y conocimientos en la educación para la salud.

Además, en palabras de Sánchez (2016) existen numerosos mitos sobre nutrición que nos han llevado a adoptar rutinas y hábitos alimentarios erróneos, lo cual deja entrever

una enorme desinformación por parte de todos los ciudadanos. En este trabajo, por tanto, se tratará de desmitificar algunas de estas creencias erróneas y se ofrecerán recursos didácticos en educación para la salud que contribuyan eficazmente al fomento de estilos de vida saludable focalizados en la alimentación y la actividad física.

A partir de estos referentes y una vez justificado el objeto de estudio del trabajo, la siguiente cuestión es: ¿qué intervenciones pedagógicas se pueden plantear desde ámbito escolar relativas a la educación para la salud, la alimentación y la actividad física?

La propuesta que se presenta es una intervención educativa articulada a través de una metodología de aprendizaje colaborativo basado en retos (ABR). La característica más importante de esta metodología es la resolución de una situación del mundo real, basada en conocimientos existentes, cercana a lo que se debe resolver, que exija pensar, y que tenga más de una solución. Además, es determinante cuando se plantea el reto que la solución “provoque” búsqueda e interpretación de la información y que la solución proporcione conocimiento. De forma adicional, como la solución precisa de la colaboración de varios estudiantes, aprovechando la fuerza del grupo, los alumnos deben lograr sus objetivos y los de su equipo. Las capacidades individuales se ponen a disposición del grupo para así lograr todos los objetivos, sin olvidar el más importante que es aprender.

2.- MARCO TEÓRICO

Para abordar la temática de este trabajo es fundamental definir el concepto de salud y, sobre todo, clarificar de qué hablamos cuando hablamos de Educación para la Salud (EpS). También es prioritario reflexionar sobre la responsabilidad que tienen las administraciones educativas públicas en la promoción de la salud y la prevención de conductas insalubres.

2.1 Concepto de salud y Educación para la salud

Años atrás el término de Salud era entendido únicamente como “ausencia de enfermedad”; sin embargo, el concepto ha ido evolucionando hasta ser considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) como un “estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no meramente la ausencia de enfermedad”.

Pero, ¿de qué hablamos cuando hablamos de EpS? “cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud y hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando lo necesiten” (OMS,1983).

De acuerdo con una filosofía de educación de calidad que se extienda a lo largo de toda la vida, la EpS debería estar presente en todos los niveles y etapas del sistema educativo, desde la infancia a la vida adulta (Delors, 1996). Sin embargo, cabe destacar que todavía a día de hoy no existe un área curricular destinada a la EpS, sino que se desarrolla implícitamente a través de las áreas curriculares de carácter convencional (MEC, 1993; Rosales, 1999, 2006).

2.2 Agentes implicados en la Educación para la Salud

Sin embargo, para llevar una EpS plena es necesaria la implicación no sólo de la escuela sino también, de todos los agentes que en ella participan. Ya Rosales (2011) manifestaba que era necesaria la coordinación entre:

- a) Los miembros de la familia y especialmente entre los padres, llevando a cabo modelos coherentes de actuación ante sus hijos.
- b) Padres y profesores. Debe haber continuidad entre los aprendizajes que se realizan en el hogar y aquellos que se fomentan en el colegio.

- c) Profesores, puesto que ha de dirigirse hacia un desarrollo interdisciplinar.
- d) Profesores y especialistas, dado que la tarea educadora debe darse mediante un trabajo en equipo en el que es necesaria la coordinación de esfuerzos.
- e) Colegio y ayuntamiento, dadas las responsabilidades que tiene esta institución en el ámbito educativo.
- f) Colegios y asociaciones de voluntarios, pues diversas organizaciones ponen a disposición de los colegios programas de formación en temas de salud y material didáctico adaptado a su utilización en diversos niveles de enseñanza.
- g) Administraciones y sus actuaciones a nivel nacional, autonómico y local.
- h) Medios de comunicación social, colegios y familias, ya que es necesario que en los momentos en los que el niño permanece ante la pantalla los programas que se emitan tengan un carácter formativo.

2.3 La Educación para la Salud en la legislación educativa

Centrándonos en la escuela, es necesario saber cuál ha sido la evolución de la EpS a lo largo de las distintas leyes educativas que rigen la educación. La Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE, 1990) fue la primera que incluyó de manera transversal en el currículo escolar con implicaciones en todas las materias, permitiendo desarrollar proyectos interdisciplinares.

Por lo que se refiere al tratamiento de la Educación para la Salud entre la LOE y la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) el estudio publicado por Montero, Tuzón y Gaviria (2018) concluye que el cambio normativo no ha servido para reforzar aspectos concretos de la Educación para la Salud y que el tratamiento de los diferentes ámbitos de Salud no es diferente entre leyes. Los resultados del estudio muestran que, contrariamente a lo que sería deseable, no existe tampoco una tendencia a aumentar la transversalidad. Sólo unas cuantas asignaturas (las relacionadas con la Biología, la Educación Física y los Valores Éticos/Educación para la Ciudadanía) soportan casi todo el contenido de Educación para la Salud.

En este sentido observamos, que las diferentes Leyes Orgánicas de Educación (LOGSE, LOE y LOMCE), no han provocado cambios estructurales en las metodologías de

enseñanza de la etapa de Educación Primaria. Los cambios, en ocasiones, no han hecho más que aflorar problemas del sistema educativo y generar confusión entre el profesorado, alumnos y familias. En la actualidad, muchos profesores van incorporando iniciativas puntuales, y seguramente esas iniciativas de forma individual podrán provocar un cambio futuro.

El sistema educativo más que nunca debe favorecer el pensamiento crítico y la convivencia, siempre desde la práctica y no desde el aula. En este sentido el blog “La Educación, innovación y emprendimiento” señala, *los niños serán quienes propongan actividades, el profesor será un guía de ese aprendizaje, evitando el hecho de tener quietos a los niños horas y horas en el aula. El alumnado estará motivado y sentirá con orgullo ser parte del sistema educativo, aportando ideas, trabajos, conocimientos y especialmente respetando a los demás niños*”. Poniendo como ejemplo la Educación Física en el blog evidencia que *“La Educación Física está completamente despreciada por el actual currículo educativo en todas las etapas educativas. Sin embargo, la fuerza con la que se publican cada vez más artículos científicos que relacionan la actividad cerebral con la práctica de ejercicio físico o actividad física de forma regular, provocará que la Educación Física sea una materia diaria desde Educación Infantil hasta la universidad, inclusive*.

En la “Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud” (OMS, 1986) se define Promoción de la salud (Health promotion) como “el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla, siendo la participación esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud”. En este sentido, ambas leyes abordan solamente la transmisión de información, pero no desarrollan habilidades personales. Parecen recoger el espíritu de la Organización Panamericana de Salud (OPS), que establecía concretar programas dirigidos a promocionar la Salud y fomentar conductas positivas en el ámbito donde se desarrollan esas conductas. Sin embargo, al analizar la concreción de los contenidos curriculares resulta llamativa la ausencia de algunos términos claramente relacionados tanto con la promoción de la salud como con la falta de implicación del contexto social y familiar.

Finalmente, el estudio concluye que la introducción de una mayor optatividad en la LOMCE y el carácter voluntario de la asignatura “Valores sociales y cívicos/Valores éticos” aumenta de manera considerable las diferencias de formación en Educación para la Salud entre estudiantes; en Primaria en la LOMCE la diferencia entre aquellos

estudiantes que han cursado más términos y los que menos es del 28 %, dependiendo de las materias cursadas.

Concretando este aspecto y centrándonos en el caso del curso objeto de estudio (3º Primaria) la EpS se trabaja únicamente a través de las asignaturas de Educación Física, Ciencias de la Naturaleza (CCNN) y Ciencias Sociales (CCSS). En el caso de Educación Física se hace a través del Bloque III, Actividad física y Salud, en CCNN se hace a través del Bloque II, El ser humano y la Salud y en CCSS se hace a través del Bloque III, Vivir en sociedad.

No obstante, a través del planteamiento de la metodología de aprendizaje basado en retos, se va a demostrar que la EpS, la alimentación saludable y la actividad física pueden desplegarse a través de todas las áreas del currículo.

2.4 Nutrición y actividad física como contenidos de fundamentales de la Educación para la Salud

En referencia a la actividad física, según el estudio ALADINO (2015), de entre los posibles factores asociados a la obesidad, siguen relacionándose de forma significativa los relacionados con los hábitos de alimentación y con la falta de actividad física, como el hecho de no desayunar a diario, el disponer de televisión, ordenador o consola de videojuegos en la habitación, la práctica de ver la televisión durante más de 2 horas diarias, etc. Por ello, es de gran importancia que desde los primeros años de escolaridad el niño capte la influencia positiva de la actividad física en la salud, y lo considere como una práctica que deberá consolidarse en sus hábitos de vida, llegando a comprender cuáles son sus posibilidades y límites orgánicos y cómo se puede progresar con el entrenamiento, entre otras cuestiones (Rosales, 2014). Además, el colegio es el único lugar donde todos los niños, independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas. Por ello, es necesario resaltar que el tiempo destinado al área de Educación Física en la actualidad es limitado, lo cual dificulta la consecución de ese objetivo. Incluso si se dispusiera de más tiempo, habría que plantearse si los programas de Educación Física serán capaces de influir en el mantenimiento de una vida físicamente activa en los alumnos a más largo plazo (Sallis, 1987).

De la misma forma, la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, aborda aspectos fundamentales como la nutrición, control de la obesidad mediante la Estrategia para la Nutrición, la Actividad física y la Prevención de la Obesidad (NAOS,

2011), la educación escolar y el control de la publicidad. Entre las medidas especiales dirigidas al ámbito escolar se incluyen las siguientes, que se muestran de forma resumida:

1. Que las comidas servidas en los centros escolares sean variadas, equilibradas y estén adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad y sean supervisadas por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética, y se prevé que se proporcione a las familias la programación mensual de los menús y reciban orientación con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.
2. No se permite la venta de alimentos y bebidas que se suministren por cualquier medio en el interior de los centros educativos que no cumplan unos determinados criterios nutricionales, y las autoridades educativas competentes deberán promover la enseñanza de la nutrición y alimentación y el conocimiento de los beneficios que para la salud tienen la actividad física y el deporte.
3. La ley también pone especial énfasis en la publicidad dirigida a los menores de 15 años mediante el establecimiento de códigos de conducta que regulen las comunicaciones comerciales de alimentos y bebidas dirigidas a este segmento de la población y declarando los centros escolares como espacios protegidos de la publicidad.

Y establece, en el Capítulo VII, artículo 40 apartado 1 y 2, que “las autoridades educativas promoverán la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares y el conocimiento de los beneficios que, para la salud, tienen la actividad física y el deporte, y fomentará su práctica entre el alumnado, tanto de forma reglada en las clases de educación física, como en las actividades extraescolares”.

De forma similar, la Estrategia NAOS tiene como objetivo sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y reunir e impulsar aquellas iniciativas, tanto públicas como privadas, que contribuyan a lograr que los ciudadanos y, especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de toda la vida. Entre las acciones en el ámbito escolar recomienda incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición.

De igual forma, el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja, en la disposición

adicional cuarta “Promoción de la actividad física y dieta equilibrada”, establece en el apartado 1 y 2 que

“la Consejería competente en materia de Educación adoptará medidas para que la actividad física, la práctica de deporte y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil, y que, junto con los centros educativos, promoverá la práctica de deporte y de ejercicio físico por parte del alumnado durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes en la materia, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma”.

Llegados a este punto, es momento de plantearse la relación entre la actividad física y los hábitos de alimentación y por qué es necesario hablar de ellas como un conjunto. Pues bien, pese a que la actividad física puede reducir los efectos negativos de una mala dieta, es esta última la que causa problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad. Es decir, solo excepciones metabólicas o problemas de salud pueden provocar que una persona que se alimenta bien padezca problemas de salud como la obesidad. A día de hoy los factores de riesgo que matan a más personas en el mundo son: la obesidad, la dieta poco saludable, el consumo de alcohol, el sedentarismo y el tabaco (Sánchez, 2016).

Por lo tanto, se puede decir que los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, no obstante, la actividad física sola aporta beneficios adicionales, independientes de la alimentación, siendo ésta fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas (OMS, 2003).

2.5 Metodología de aprendizaje colaborativo basado en retos

De acuerdo con el Observatorio de Innovación Educativa, *un reto es una actividad, tarea o situación que implica al estudiante un estímulo y un desafío para llevarse a cabo. El ABR es un enfoque pedagógico que involucra activamente al estudiante en una situación problemática real, relevante y de vinculación con el entorno, la cual implica la definición de un reto y la implementación de una solución.*

El modelo de intervención que se propone contempla una metodología de aprendizaje colaborativo basado en retos, tomando como referencia la metodología que se lleva a

cabo en centros de formación profesional del País Vasco (los ciclos de alto rendimiento-ETHAZI), desde el curso 2013/2014, que se implantó a modo de experiencia piloto en cinco centros y actualmente, se encuentran en la fase de despliegue e implantación.

El planteamiento curricular que se va a definir en el TFG (siguiendo los principios básicos de ETHAZI), parte de una situación problemática (la alimentación inadecuada y el creciente sedentarismo) y su transformación hacia un reto.

Los acercamientos asociados a este aprendizaje son el Aprendizaje Basado en Problemas y en Proyectos. De acuerdo con el Observatorio de Innovación Educativa,

Ambos acercamientos involucran a los estudiantes en problemas del mundo real y los hacen partícipes del desarrollo de soluciones específicas. Sin embargo, estas estrategias difieren en que en lugar de presentar a los estudiantes un problema a resolver, el Aprendizaje Basado en Retos ofrece problemáticas abiertas y generales sobre las cuales los estudiantes determinarán el reto que abordarán (Gaskins, Johnson, Maltbie y Kukreti, 2015). Por otro lado, el Aprendizaje Basado en Retos también tiene similitudes con el Aprendizaje Basado en Problemas. Este último es una técnica de enseñanza-aprendizaje colaborativa en la que se plantea una situación problemática relacionada con el entorno físico o social (Vicerrectoría de Normatividad Académica y Asuntos Estudiantiles, 2014). Una diferencia fundamental entre ambos enfoques es que el Aprendizaje Basado en Problemas a menudo utiliza escenarios de casos ficticios; su objetivo no es resolver el problema en sí, sino usarlo para el desarrollo del aprendizaje, el producto final puede ser tangible o bien, una propuesta de solución al problema (Larmer, 2015; Lovell y Brophy, 2014).

Según el Centro de Investigación de FP en el País Vasco (Tknika) el planteamiento por retos es,

La interpretación que más se ajusta al modelo, es la del aprendizaje como un proceso de evolución, donde el alumnado es responsable del mismo. El aprendizaje basado en retos, permite disponer de un escenario y de un momento, en el que el alumnado a nivel individual y de equipo se pone en acción y produce un resultado. Este resultado se interpreta, se analiza lo

que le ha funcionado y lo que no, y se decide qué se va a hacer de forma diferente en el siguiente reto para acercarse a unos objetivos superiores. Esta propuesta de trabajo no encaja con el modelo estructural tal y como lo venimos conociendo hasta ahora; elementos tales como los horarios, las evaluaciones, la configuración del aula, etc. en su formato actual dejan de ser válidos y necesitan de un re-pensamiento y consiguiente redefinición.

Además, la propuesta metodológica exige:

- Un análisis profundo de las competencias clave, objetivos generales de la etapa, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de cara a mejorar la eficiencia en los tiempos de aprendizaje.
- Acoge el modelo de trabajo en equipo y responsabilidad desde el equipo docente compuesto (en primaria es habitual), por un número reducido de miembros.
- Contempla una evaluación que va a proporcionar feedback frecuente sobre su evolución en el grado de adquisición de las competencias clave previstas.
- El diseño de los espacios atiende principalmente a las características de espacios flexibles, abiertos, interconectados y que propicien situaciones ambientales que favorezcan el trabajo activo-colaborativo.

Por otro lado, el planteamiento del reto se organiza en torno al “Cuaderno del Reto”, que contiene la siguiente información:

1. Activar y crear equipos
2. Identificación del reto: nombre, objetivo general, objetivos específicos y competencias implicadas, planteamiento del reto, asignaturas, contenidos y competencias que se van a trabajar a partir del reto.
3. Desarrollo de las fases del reto:
 - a. Presentar reto
 - b. Pasar del reto al problema
 - c. Definir parámetros y necesidades
 - d. Gestionar información
 - e. Crear propuestas
 - f. Exponer propuesta

- g. Elegir propuesta
 - h. Planificar reto
 - i. Ejecutar reto
 - j. Presentar reto
 - k. Evaluar
- 4. Temporalización
 - 5. Evaluación
 - 6. Evaluación Reto (Ver Anexo 8)

3. OBJETIVOS

El objetivo principal es optimizar los hábitos de alimentación y actividad física en edades tempranas, para favorecer un estilo de vida saludable, mediante la metodología del aprendizaje basado en retos.

Este objetivo general se traduce en varios objetivos específicos, que se constituyen en los pasos a seguir para su consecución:

- Revisar la literatura científica que analiza los temas objeto de estudio: alimentación, actividad física y Educación para la Salud.
- Realizar un diagnóstico de los hábitos nutricionales y de actividad física del alumnado de 3º de Educación Primaria.
- Diseñar una propuesta de intervención orientada al fomento de un estilo de vida saludable, utilizando una metodología basada en retos en la que el alumnado es el protagonista de su aprendizaje, con el fin facilitar la interiorización de dichos hábitos para la mejora de la calidad de vida.
- Implementar y evaluar algunas de las acciones de la propuesta de intervención basada en el reto “QUIÉRETE”.

DESARROLLO

4.1 Diagnóstico de necesidades

Previo al inicio del reto se realizó un diagnóstico de necesidades con el objetivo de conocer cuál era el punto de partida y en qué situación estaba el alumnado respecto a los hábitos de alimentación y actividad física. Los resultados permitieron concretar el reto ajustándolo a las necesidades que se observaron.

4.1.1 Muestra

La encuesta fue realizada por los alumnos de 3º Primaria del centro privado-concertado Sagrado Corazón de Haro, La Rioja. Esta clase está formada por 23 alumnos (12 niñas y 11 niños) de los cuales 19 cumplimentaron la encuesta.

4.1.2 Instrumento

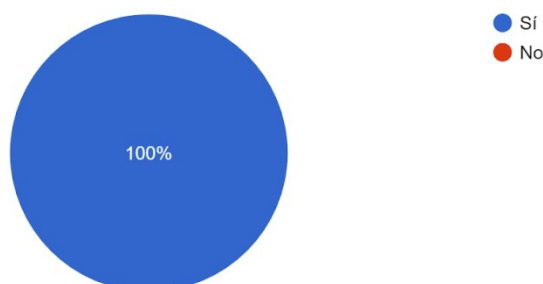
El diagnóstico fue realizado través de una encuesta online utilizando para ello la herramienta Google Forms. Dicha encuesta estuvo formada por 14 preguntas de las cuales 7 estaban destinadas a conocer los hábitos de alimentación y las 7 restantes los hábitos de actividad física. El cuestionario se diseñó con el fin de que fuera administrado directamente al alumnado. Se contó para ello con el consentimiento de sus familias. Las 14 preguntas tenían el objetivo de conocer las rutinas de alimentación y actividad física de este alumnado, para, a partir de los resultados, ajustar la definición del reto.

4.1.3 Resultados

1ª Pregunta

¿Desayunas habitualmente por la mañana antes de ir al cole?

19 respuestas



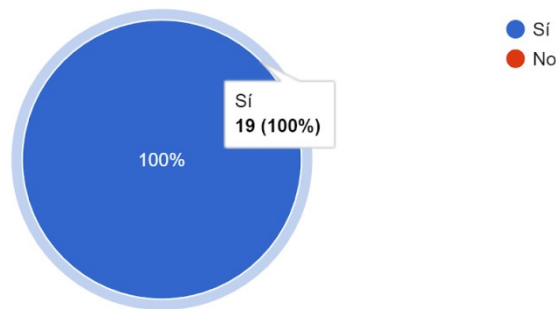
2ª Pregunta. Si en la anterior pregunta has contestado "SI", dime brevemente lo que sueles desayunar por las mañanas.

La mayor parte del alumnado afirma tomar Cola Cao o Nesquik con galletas en el desayuno.

3ª Pregunta

¿Sueles almorzar en el recreo?

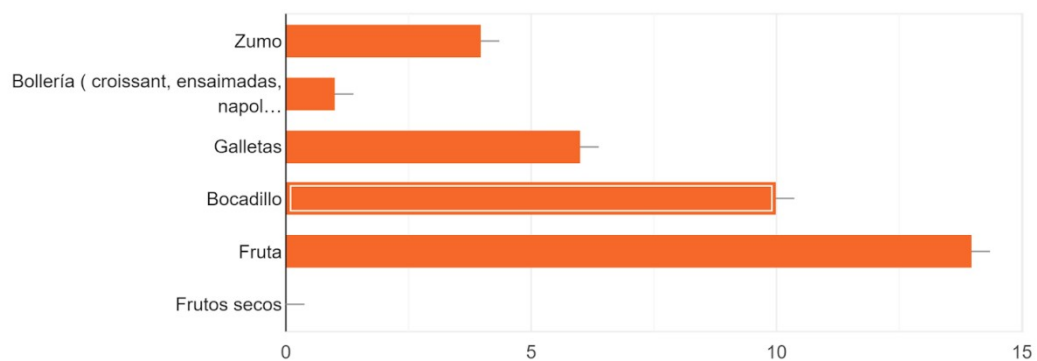
19 respuestas



4ª Pregunta

Si has contestado "SI" en la pregunta anterior, marca los alimentos que sueles comer

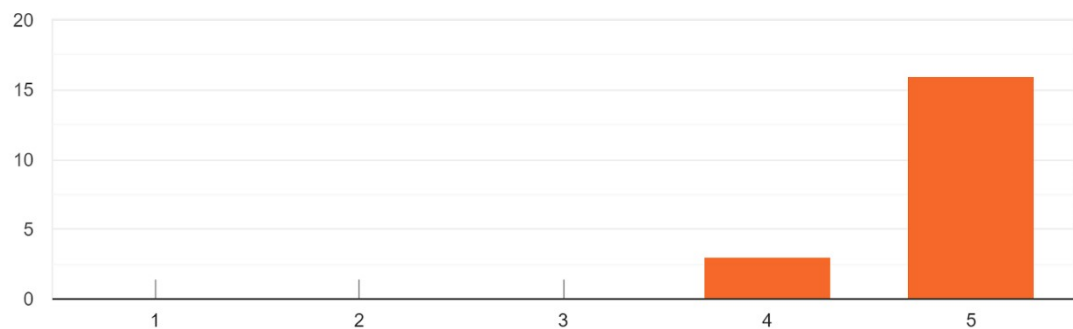
19 respuestas



5ª pregunta

¿Cuántas comidas haces al día?

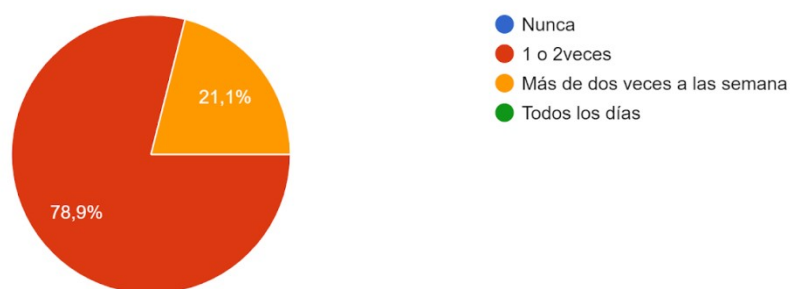
19 respuestas



6ª pregunta

¿Con qué frecuencia comes chuches, caramelos, refrescos azucarados, etc.?

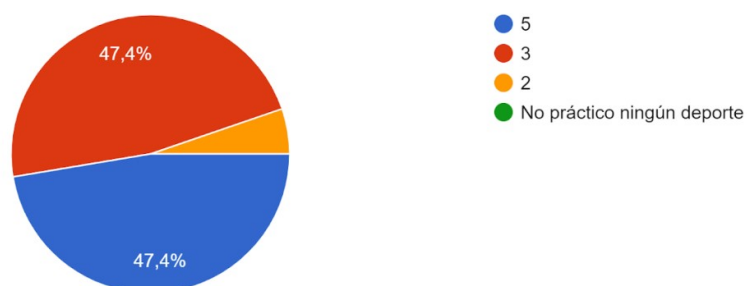
19 respuestas



7ª Pregunta

¿Cuántos días haces deporte a la semana?

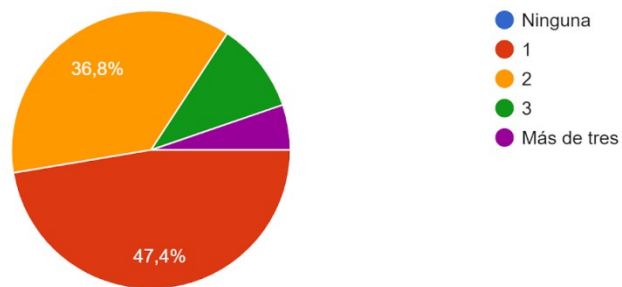
19 respuestas



8ª pregunta

¿Cuántas horas al día dedicas a ver la televisión?

19 respuestas



9ª pregunta

¿Que sueles hacer habitualmente en el recreo?

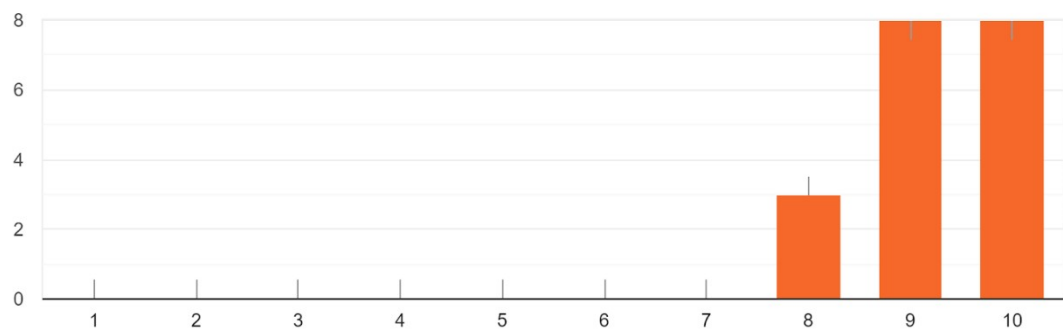
19 respuestas



10ª pregunta

¿Cuántas horas duermes al día?

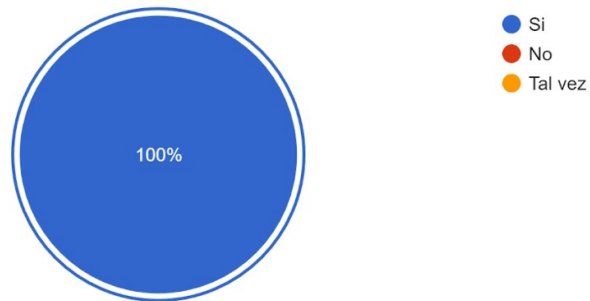
19 respuestas



11ª pregunta

¿Consideras que es importante para tu bienestar hacer algún tipo de deporte?

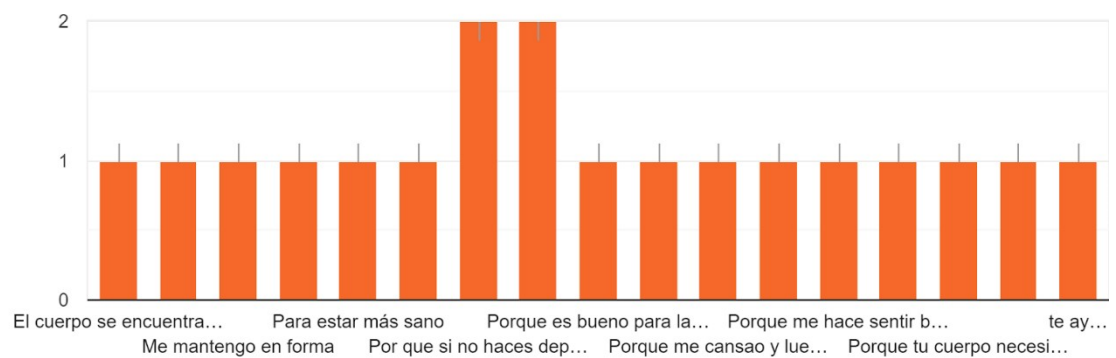
19 respuestas



12ª pregunta

Si consideras que es importante, ¿Por que?

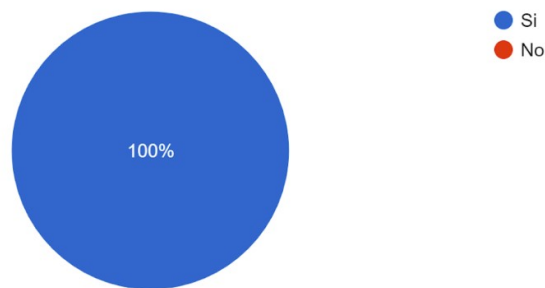
19 respuestas



13ª pregunta

¿Consideras que es importante alimentarse bien y de forma equilibrada?

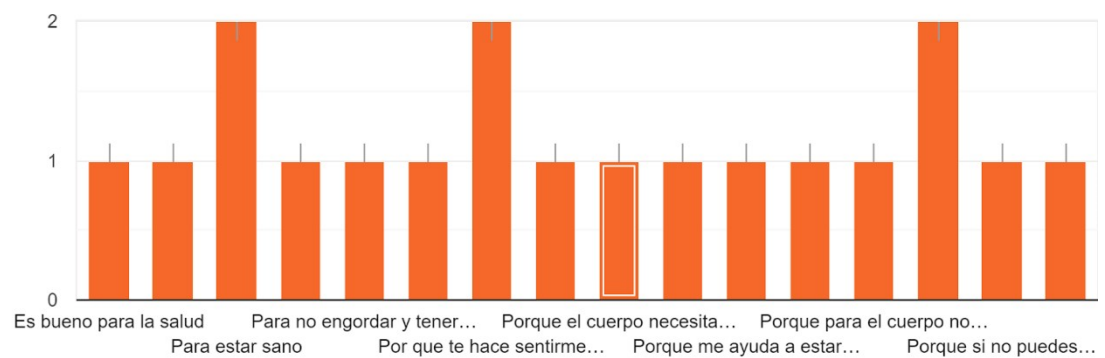
19 respuestas



14ª pregunta

Si consideras que es importante alimentarse bien y de forma equilibrada, ¿Por que?

19 respuestas



Puede observarse que los alumnos son conscientes de la importancia tanto de realizar actividad física de manera regular como de alimentarse de una manera saludable. Sin embargo atendiendo a las respuestas, sobre todo aquellas relacionadas con la alimentación, las opciones a las que recurren los alumnos no son las más saludables. En el desayuno casi el 100% de los alumnos afirma tomar cola-cao o Nesquik, dos opciones no demasiado saludables por su gran carga de azúcares refinados y componentes poco recomendables para su salud. Además para acompañarlo recurren a opciones como galletas o cereales. Sólo dos de los encuestados afirma tomar fruta en el desayuno. También en el almuerzo las opciones más recurrentes son el bocadillo o la bollería, pero en este caso un gran porcentaje de alumnos afirma tomar fruta en el almuerzo. Se cree que bajo el consumo de estos productos se encuentra la influencia de la publicidad engañosa que asegura alimentos muy ricos y sanos siendo estos, en realidad, poco recomendables para su salud. Por tanto, estas dos comidas son en las que más hincapié hay que hacer, para que, los alumnos empiecen a recurrir a alimentos más completos.

Con respecto a la actividad física, los alumnos son conscientes de los beneficios que les aporta y un buen porcentaje de los encuestados afirma realizar actividad física de manera regular.

4.2 Plan de intervención Reto “QUIERETE”

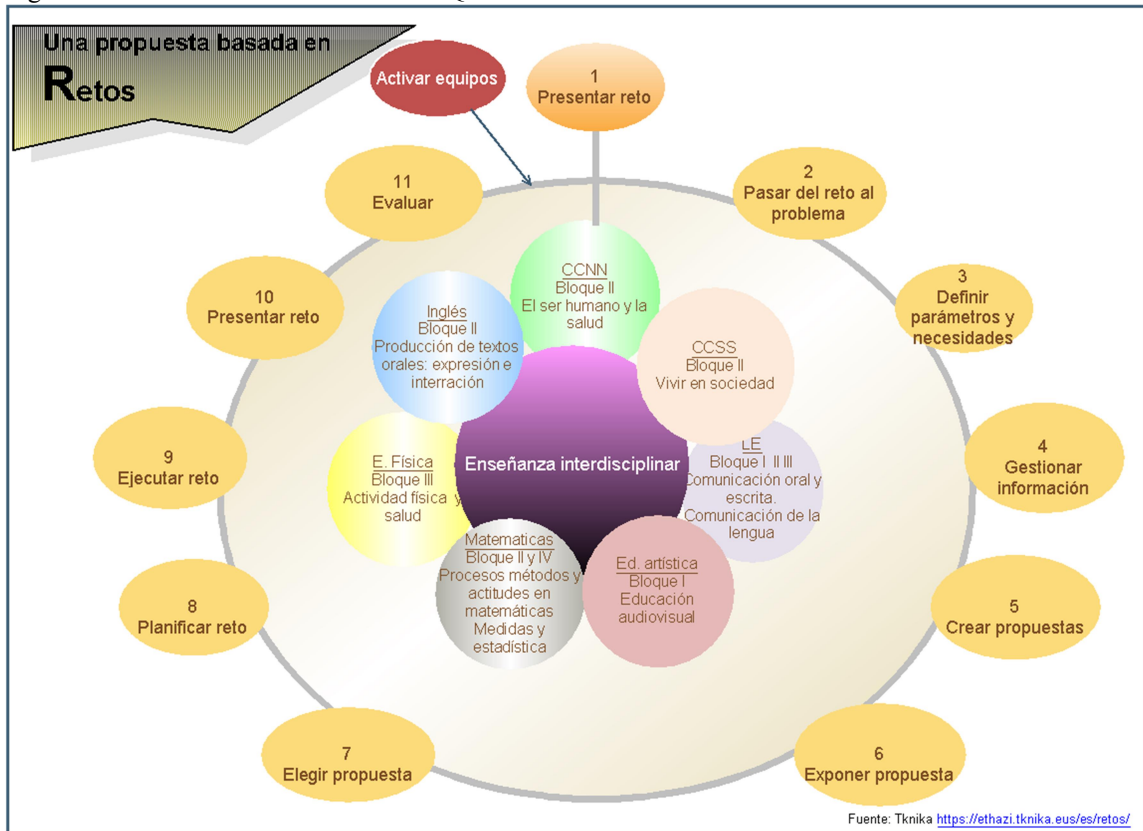
Presentación

Según los datos de la OMS (2010), la obesidad infantil alcanza a nivel mundial proporciones epidémicas que, unido al creciente sedentarismo, provoca que desde distintos organismos públicos y privados se articulen mecanismos para planificar estrategias que incluyan labores de información y educación de la nutrición. Por ejemplo, la Asociación Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición para el refuerzo de la seguridad alimentaria (AECOSAN) establece el Código de Autorregulación de la Publicidad de Alimentos (PAOS) para limitar la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a menores de hasta 12 años, y el Código PAOS 2012 extiende su campo de aplicación a la publicidad de alimentos y bebidas a través de internet, dirigida a menores de 15 años para adecuarse a la realidad actual, ya que internet es el medio en donde se ha incrementado significativamente la publicidad dirigida a adolescentes.

Partiendo de estas premisas, la propuesta de intervención, a partir del Reto “Quiérete”, pretende fomentar la práctica de actividad física acompañada de una alimentación sana y equilibrada. Para ello, teniendo en cuenta la importancia de los hábitos nutricionales en el entorno familiar, se requiere colaboración de las familias para transformar la conducta de los niños y niñas y no provocar únicamente un cambio puntual positivo. El objetivo es que las conductas de alimentación saludable no cesen tras la finalización de las actividades. Para ello, se prevé hacer uso de una metodología emergente, la ABR donde la totalidad del proceso de aprendizaje hasta la obtención de un resultado está estructurado partiendo de todos los elementos curriculares de 3º de primaria. Esta situación está planteada para su desarrollo en la clase de 3º de Primaria de CPC Corazonistas de Haro. El proceso de aprendizaje se va a organizar por equipos, lo que va a posibilitar al alumnado vivir la situación como un reto, y a la par se va a generar conocimiento para permitirles aportar las mejores soluciones.

En la Figura 1, se muestra gráficamente las fases de elaboración del reto y las áreas implicadas.

Figura 1. Fases de elaboración del Reto “QUIÉRETE”



A continuación, se presenta el desarrollo del reto y sus fases,

OBJETIVOS /COMPETENCIAS CLAVE

GENERAL

- Adquirir actitudes, mantener conductas positivas y modificar las negativas en relación con la alimentación saludable y la práctica de actividad física.

ESPECÍFICOS

- Reconocer hábitos saludables para tener una buena salud y prevenir la enfermedad.
- Identificar las prácticas no saludables y su relación con las enfermedades.
- Conocer los productos naturales, originados en cercanía o km0, diferenciándolos de los productos elaborados.
- Analizar los sistemas de producción relacionados con los productos naturales.
- Relacionar la actividad física con la salud y el bienestar.
- Adquirir hábitos de alimentación saludable relacionados con la actividad física.
- Establecer situaciones de comunicación oral y escrita en torno a los hábitos de alimentación y actividad física.
- Resolver problemas a partir de la planificación de procesos y analizar e interpretar datos estadísticos relacionados con los hábitos de consumo y actividad física.
- Identificar hábitos de consumo y de actividad física de países de habla inglesa.
- Crear contenidos TICS relacionados con la salud, la alimentación y actividad física a partir de búsqueda de imágenes, videos, etc.

COMPETENCIAS CLAVE

A través del reto, se trabajarán las siguientes competencias:

- *Competencia en comunicación lingüística:* la comunicación lingüística hace referencia a múltiples modalidades, formatos y soportes en los que el individuo actúa con otros interlocutores. A través del reto, se busca desarrollar dentro de la comunicación lingüística el componente estratégico, que permite al individuo superar las dificultades que se le plantean en el acto comunicativo; el componente lingüístico que comprende la léxica, la gramática, la semántica, la

fonología y la ortoépica y por último, el componente personal que incluye la actitud y la motivación.

- *Competencia para Aprender a aprender*: esta competencia requiere producir en los alumnos reflexión y conciencia de los propios procesos de aprendizaje. A través de este reto se busca que los alumnos sean dueños de su propio aprendizaje, pasando para ello por tres etapas: en la primera el alumno debe ser consciente de lo que sabe y de lo que desconoce, en la segunda el conocimiento de la disciplina en la que se localiza la tarea de aprendizaje (en este caso los hábitos de vida saludable) y por último el conocimiento de las estrategias que le van a llevar a ese aprendizaje. Para la adquisición de esta competencia, son esenciales, por tanto, las actitudes y valores, la motivación y la confianza.
- *Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor*: a través de esta competencia lo que se pretende desarrollar en los alumnos es su capacidad de análisis del reto a conseguir, y su capacidad de planificación, organización, gestión y toma de decisiones para conseguirlo, además de su capacidad de cambio y resolución de problemas en caso de contratiempos. Además, esta competencia requiere el desarrollo de actitudes y valores como la predisposición para actuar de una forma creativa e imaginativa, especialmente importante para lograr que sus propuestas se diferencien del resto de propuestas.
- *La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología*. El reto requiere que los alumnos sepan aplicar el razonamiento matemático para interpretar fenómenos en su contexto. Precisa por tanto el conocimiento de números, medidas y estructuras, así como de operaciones y representaciones matemáticas y la comprensión de términos y conceptos matemáticos. Además, el reto requiere de destrezas que permitan utilizar y manipular herramientas y máquinas tecnológicas. Estas competencias incluyen además la adopción de una actitud adecuada para lograr una vida física y mental plena tanto en un entorno social y natural, siendo este uno de los principales objetivos del reto. Por tanto se puede observar que las referencias que aluden a la salud tanto individual como colectiva conectan también con la competencia científica.
- *Competencias sociales y cívicas*. Esta es probablemente la competencia que más se busque conseguir a lo largo del reto pues requiere de utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad para interpretar los problemas sociales. Por un lado, la competencia social hace referencia al bienestar tanto

personal como colectivo y requiere de una comunicación constructiva en diferentes entornos. En este caso los alumnos han de poner a disposición de sus compañeros todo su conocimiento para la consecución del reto. Esta competencia está relacionada por tanto con la colaboración, la seguridad en uno mismo, la integridad y la honestidad. Por otro lado la competencia cívica hace referencia a la habilidad para interactuar con el ámbito público y para manifestar solidaridad con los problemas que afecten al entorno escolar y a la comunidad.

Asignaturas

Troncales

Ciencias de la Naturaleza

Ciencias Sociales

Matemáticas

Inglés

Específicas

Educación Física

Educación Audiovisual

Fecha de inicio: 1 Mayo

Fecha de presentación Reto “Quiérete”:
29 de mayo

Duración: 4 semanas

Grupos: 4 grupos

QUIÉRETE

ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Hoy empezamos una nueva forma de aprendizaje. Aprender pensando no va a ser fácil, pero os aseguro que va a ser muy divertido y merecerá la pena. A cada desafío que se plantee, le buscaremos una respuesta porque juntos, en equipo, vamos a poder resolver cada una de las actividades que vayan apareciendo. El trabajo en equipo nos permitirá a todos participar y tener una buena actitud, a la vez que nos servirá para que en un futuro podamos tomar decisiones. El reto en sí necesita de un entrenamiento previo en las diferentes asignaturas implicadas, y aunque pueda parecer complejo al principio, dicho entrenamiento junto con la ayuda de los profesores, seguro que nos llevará a la resolución de todos los problemas.

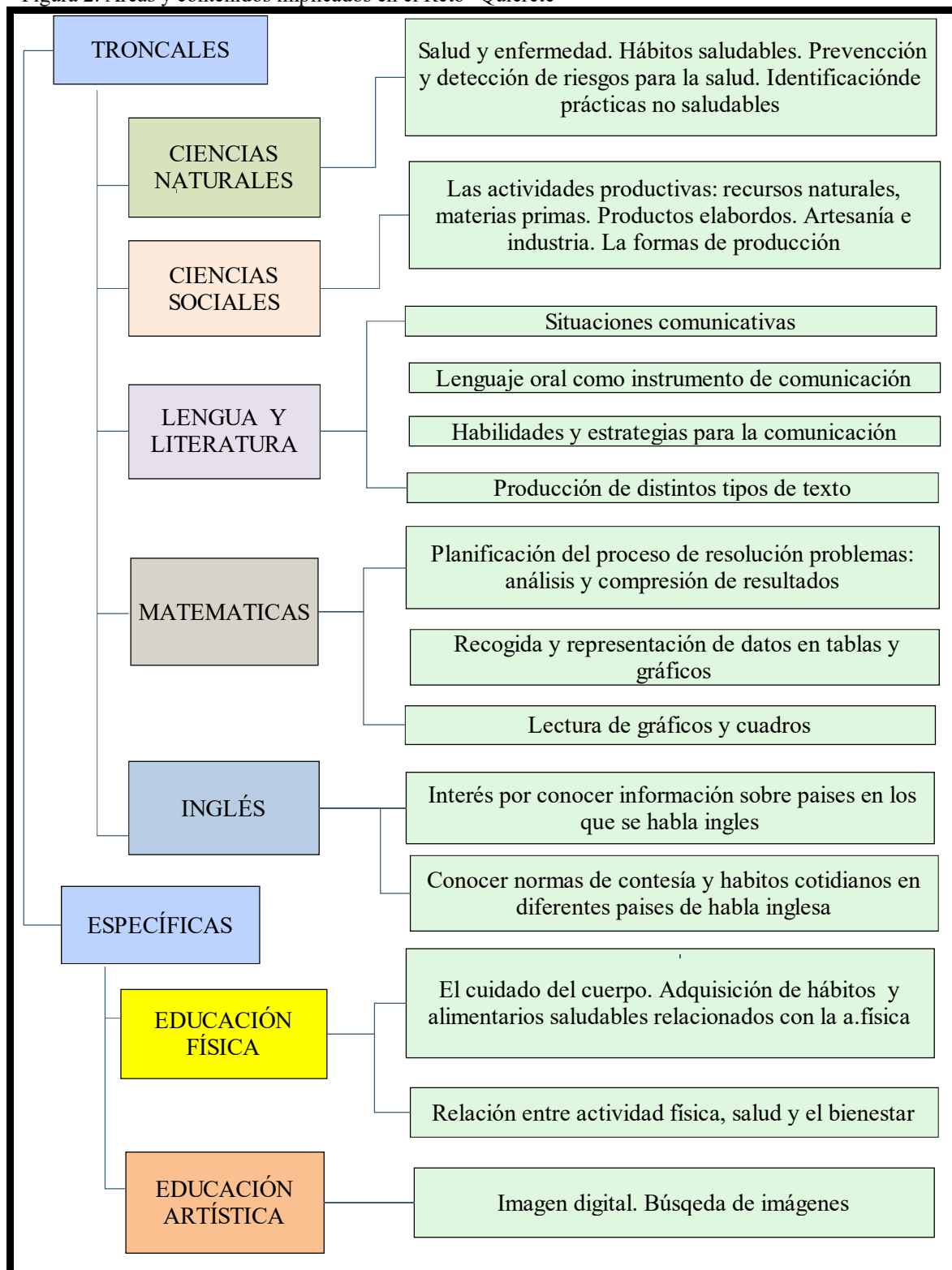


¡¡Empezamos!!

La Consejería de Educación y Cultura de La Rioja, preocupada por el aumento de hábitos de consumo no saludables y el sedentarismo en la población infantil, quiere intervenir y, por ello, va a reconocer a los centros que fomentan con sus prácticas educativas la educación para la salud. La Dirección del CPC Corazonistas ha planteado un concurso de ideas para conseguir la bandera de reconocimiento como “Centro educativo hacia la Educación para la Salud”. El grupo de 3º Primaria quiere participar y va a plantear alternativas en torno a los hábitos de alimentación saludable y actividad física. El proyecto ganador, obtendrá un premio que consiste en un viaje de tres días para conocer los estudios de “Master chef Junior”.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Figura 2. Áreas y contenidos implicados en el Reto “Quiérete



TEMPORALIZACIÓN DEL RETO

El reto va a ser llevado a cabo durante las 4 semanas del mes de mayo. Durante estas 4 semanas se irán desarrollando los diferentes pasos del reto. El viernes 1 de mayo se realizará el diagnóstico de necesidades a través de la encuesta y el lunes 1 de junio, tras la finalización del reto se realizará la evaluación.

Figura 3: Temporalización del reto



RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Para el buen desarrollo de la propuesta de intervención se hacen indispensables una serie de recursos humanos y materiales.

Humanos

- Todos los profesores de las áreas implicadas. Sólo una buena coordinación entre todos ellos hará posible el desarrollo con éxito de la propuesta.
- Los profesionales de la Escuela de Hostelería de Santo Domingo de la Calzada.
- Un profesional del deporte.
- Representante de la Consejería de Salud.
- Representante de publicidad y Marketing.
- Una joven que superó una dura enfermedad.

Materiales

Aulas del colegio donde se desarrollarán las diferentes sesiones diseñadas para la propuesta.

- Conexión a internet.
- Ordenadores para todos los alumnos.
- Ordenador para el profesor con su respectivo proyector.
- Cartulinas de diferentes colores.
- Pinturas, témperas, acrílicas, lápices, etc.
- Libros de texto.

Espaciales

- Sala de ordenadores
- Polideportivo
- Aula de referencia
- Patio
- Salón de actos

Paso 1 del reto: Crear/Activar el Equipo

Duración prevista: 1 sesión

Duración real: 55 minutos

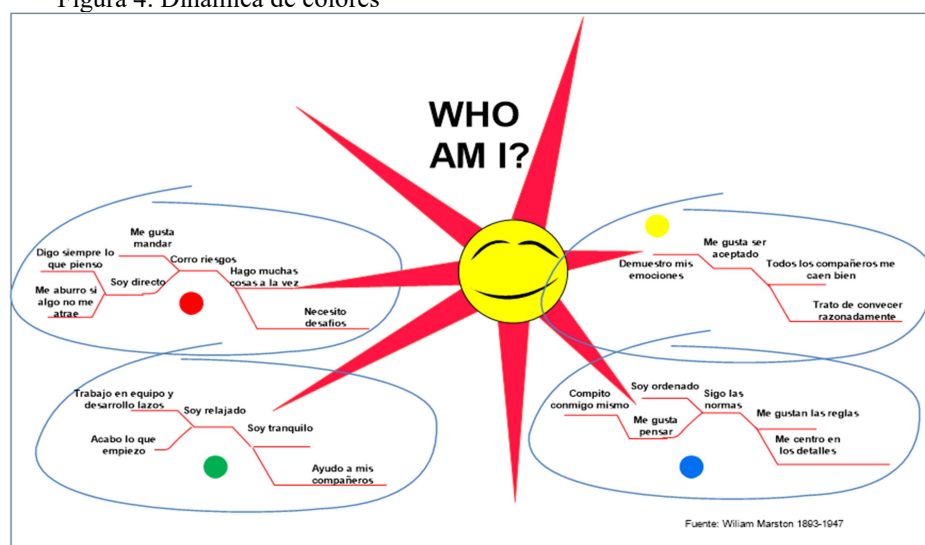
A través de la diapositiva del “SOL”, los niños y niñas eligen el color con el que se identifican (azul, rojo, verde o amarillo), recogen una cartulina de ese color y escriben su nombre. Acto seguido, debajo de su nombre, añaden el resto de los colores en orden de importancia para ellos. Los profesores organizan los equipos en grupos de 4-5 niños intentando que estén equilibrados según los colores que han elegido.

A continuación, los niños van a identificar comportamientos que van a ser necesarios o que van a dificultar el trabajo en equipo. Estos comportamientos se escriben en la pizarra, evitando que se repitan.

Cada equipo, en función de la información de la pizarra, construye sus propias reglas, su contrato de equipo, con base en la elección de lo que les frena y lo que les potencia como equipo. Para ello, pueden adaptar el modelo de contrato sugerido.

Además, los alumnos rellenarán un diario reflexivo guía (Ver Anexo 10) para tratar de analizar lo que está ocurriendo en el desarrollo del reto.

Figura 4. Dinámica de colores



Contrato de trabajo

Yo, miembro de la clase
....., participaré activamente al trabajar este reto a la vez que respetaré a mis
compañeros y a las indicaciones de los profesores y profesoras.

Paso 2 del reto. Identificar y conectar con el reto	
Duración prevista: tres sesiones	Duración real: 165 minutos

Antes de introducirnos de lleno en el reto y con el objetivo de que los niños vayan centrando su interés y atención en el tema objeto de estudio (los hábitos de vida saludables) se van a realizar una serie de pasos previos:

1. Visita de la Escuela de Hostelería de Santo Domingo

Con el objeto cubrir necesidades de información y despertar curiosidad en torno a la vida y alimentación saludable, la Escuela de Hostelería de Santo Domingo de la Calzada visitará el centro. A través de dinámicas de juego y de talleres relacionados con la alimentación nos explicarán la importancia de basar nuestra dieta en productos naturales y nos demostrarán mediante la puesta en escena de un taller de frutas, que no es necesario cargar nuestras comidas de azúcares refinados y propiedades poco interesantes para la salud, para que estas sean realmente ricas y saludables.

Con esta visita se pretende ir despertando poco a poco el interés del alumnado hacia una alimentación sana y equilibrada. Para ello, se dedicará una sesión donde en los alumnos podrán hacer las preguntas que consideren oportunas además degustar el desayuno que nos preparen.

<https://sites.google.com/site/lacastadelostrestesoros/creditos>

2. Mesa redonda

El último paso previo al inicio del reto en sí mismo, será una mesa redonda con profesionales relacionados con la promoción de la salud. El objetivo de esta mesa es que especialistas de diferentes ámbitos de la salud y del deporte trasladen a los niños la importancia de unos buenos hábitos de vida.

Estará constituida por:

- Una joven que les hablará de cómo a través de una actitud positiva y un estilo de vida donde la actividad física es protagonista logró superar una enfermedad muy dura. Nos hablará de su experiencia personal: cómo vivió el ingreso en el hospital, a qué dedicaba el tiempo en sus salidas, qué ha supuesto para ella no perder la esperanza y mantenerse activa durante todo el proceso de la enfermedad y de cómo esta le ha cambiado la vida y ha hecho que salga, si cabe, más fortalecida de ella.

- Un profesional del deporte que les hablará sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo donde la actividad física sea protagonista y el sedentarismo no tenga cabida. Les hablará sobre los efectos positivos que tiene sobre su bienestar tanto físico como mental la realización de actividad física y también les advertirá sobre los efectos negativos de su no realización. Además, les impulsará a luchar por sus sueños teniendo siempre muy presentes valores como la perseverancia y el esfuerzo.
- Un representante de la Consejería de salud que les explicará de qué hablamos cuando nos referimos a la salud y cuáles son las conductas positivas hacia una salud plena. Les advertirá sobre cuáles son los riesgos a los que se enfrentan si sus hábitos, tanto de alimentación como de actividad física, no son buenos. Les hablará también de cuáles son los índices tanto de sobrepeso como de obesidad en los niños de su edad y de cómo estos se han incrementado durante los últimos años.
- Un representante de publicidad y marketing les mostrará, a través de diversas imágenes y anuncios publicitarios, cómo la publicidad influye en los hábitos alimentarios de la sociedad, utilizando para ello imágenes y eslogan publicitarios que nos incitan al consumo de productos con un aporte nutricional poco interesante para su salud.

Paso 3 del reto. Establecer parámetros	
Duración prevista: trece sesiones	Duración real: 715 minutos

El alumnado para desarrollar el reto debe ser capaz de realizar las actividades que se les presentan y responder a las preguntas que se plantean durante el reto.

Actividad 1: ¡Creo mi propio desayuno saludable!	Objetivos de la actividad:
<p>Área: Ciencias Naturales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la importancia de basar en productos naturales nuestras comidas, centrándonos en esta actividad en el desayuno. - Ser conscientes de las consecuencias de unos hábitos de alimentación poco saludables. - Ser capaces de distinguir un producto natural de uno ultra procesado.
<p>Desarrollo: Los alumnos deben diseñar un desayuno saludable basado en alimentos naturales. El desayuno deberá ser realizado en sus respectivas casas y tendrán que colgar una foto a la aplicación utilizada en el aula a la que tienen acceso los padres. Después en clase harán una breve explicación explicando los alimentos utilizados, el proceso seguido y el resultado final.</p>	
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se entregará a los alumnos una “<i>Guía para un desayuno saludable</i>” https://docs.google.com/document/d/1ShKvAT95S-VQ9rd7vf1WwYScObkDcH2gvZp5trZuPHE/edit, que trabajaremos en el aula y a la que tendrán acceso siempre que lo necesiten. - Además del desayuno los alumnos tendrán que realizar dos actividades online (Ver anexo 1), para las cuales se utilizará la plataforma Educaplay. Una de ellas será una sopa de letras y otra consistirá en un texto con huecos para rellenar. Ambas actividades relacionadas con el desayuno saludable. El enlace a la página web será puesto a disposición de las familias. Libro de Ciencias Naturales. 	

Actividad 2: ¡Aprendo a interpretar etiquetas!	Objetivos de la actividad
Área: Matemáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Extraer datos de la tabla nutricional y saber interpretarlos. - Aprender nociones básicas sobre etiquetado nutricional. - Distinguir si nos encontramos frente a un buen producto o no.
<p>Desarrollo: Para esta actividad los alumnos deben elegir un producto envasado que tengan en casa y responder a una serie de preguntas sobre el etiquetado extrayendo la información de la tabla nutricional.</p>	
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se entregará a los alumnos una “Guía sobre el etiquetado nutricional” https://docs.google.com/document/d/1JRwSRGLBr5aGfPtIcTdQX1NX7kJH_1z95rNu_hackI/edit que previamente habremos trabajado en el aula. Podrán acudir a ella para responder a las preguntas de la actividad si así lo requieren. - Libro de matemáticas. Tema: 6 	

Actividad 3: ¡Que el ritmo no pare!	Objetivos de la actividad:
Área: Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los beneficios de la realización de actividad física de manera habitual. - Conocer los efectos negativos que tiene sobre la salud el sedentarismo. - Disfrutar de la actividad física.
Desarrollo: En la siguiente actividad los alumnos deberán elegir una canción que les guste y realizar al ritmo de la canción los ejercicios que previamente les habré explicado (Ver anexo 2). Además, como en el resto de actividades, tendrán que sacar a relucir su creatividad pudiendo añadirle a la coreografía algún paso de baile o ejercicio que les guste. Los alumnos deberán subir el vídeo con su coreografía. En el aula trabajaremos los beneficios de la actividad física a través de un vídeo. Después deberán reflejar en una cartulina y de manera creativa dichos beneficios.	
Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Video: “Beneficios de practicar actividad física y deporte” https://www.youtube.com/watch?v=8UUVnxsgzvY&t=83s 	

Actividad 4: ¡Me convierto en Chef!	Objetivos
Área: Lengua	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a combinar de manera adecuada la realización de actividad física con alimentación saludable. - Basar todas las comidas en productos saludables - Conocer los beneficios de unos hábitos de vida saludables.
<p>Desarrollo: Para esta actividad los alumnos se van a convertir en chefs, teniendo que desarrollar un menú para todo el día. Además, tendrán que complementar su menú con la realización de actividad física de algún tipo. Para ello tendrán que desarrollar una carta en la que venga reflejado todo lo relativo a alimentación y actividad física durante un día.</p> <p>El menú debe contener las 5 comidas del día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Y la actividad física debe ocupar al menos 10 minutos del día.</p>	
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vídeo: “Promoviendo hábitos de alimentación saludable”. https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c&t=94s • Pautas para un estilo de vida saludable https://docs.google.com/document/d/1cRf4ijPKXcMYsFAzk2LmJpuUCr5c9nqMbnGGtYFkbY/edit 	

Actividad 5: ¡Diseño la carta de mi menú!	Objetivos:
Área: Plástica	<ul style="list-style-type: none"> - Plasmar una información en un formato con el que están poco familiarizados. - Aprender diferentes técnicas para captar la atención del cliente
Desarrollo: En esta actividad los alumnos tendrán que diseñar la carta que contendrá el menú que habrán diseñado para la actividad 4. Esta deberá ser creativa e ilustrativa para así invitar a los clientes a consumir su menú. Para ello, previamente visitaremos el aula de informática para buscar diferentes tipos de cartas y así poder realizar un diseño al gusto de cada uno.	
Recursos:	

Actividad 6: Nos vamos de paseo por el mundo	Objetivos:
Área: Inglés	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los hábitos de alimentación de otros países. - Utilizar la red como medio para conseguir información.
Desarrollo: In groups we're going to investigate about typical foods in the most representative countries where they speak English. I will give them these countries. At first we will go to the computer room to find this information. I would help them in this work. Then we're going to draw a map introducing those countries including an image with the typical food that they have previously found. This activity would help them to learn more about eating habits in different countries and they will also learn geography.	
Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=jNQ8cw2rS8o 	

Actividad 7: ¡El Arca del Gusto!	Objetivos:
Área: Ciencias Sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer cuáles son las actividades productivas del sector agrícola de La Rioja - Descubrir productos de calidad de La Rioja - Analizar las formas de producción de productos elaborados y materias primas de La Rioja y Comunidades limítrofes
Desarrollo: A través de la presentación del “Arca del Gusto”, el alumnado investigará en su entorno familiar próximo e incorporarán otros productos singulares de pueblos o comarcas. En el mapa de La Rioja localizarán y situarán esos productos singulares y/o elaborados.	
Recursos: Presentación Power Point “El Arca del Gusto” https://docs.google.com/presentation/d/1j_N91OWtv6io3zziUWikR0r3CSJPqe82/edit	

4.- Obtener y organizar la información	
Duración prevista: once sesiones	Duración real: 605 minutos

Hábitos saludables

- ¿Cuántas veces comes al día y cuál sería el nº adecuado?

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-9-11-anos>

- ¿Cuáles son los 7 hábitos saludables de alimentación?

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
<https://www.educo.org/Blog/7-habitos-saludables-para-los-ninos-y-ninas>

- ¿Qué alimentos están en el centro de la pirámide NAOS de los alimentos?

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

- ¿Sabes que el agua es fundamental para la nutrición? ¿Cuánto se recomienda al día?

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide_NAOS.jpg

Cada equipo de trabajo va a responsabilizarse del consumo recomendado de una parte de Pirámide Naos y los anotará en el cuaderno para explicárselo a sus compañeros:

- Encargados de alimentos del consumo diario
- Encargados de alimentos del consumo semanal
- Encargados de alimentos del consumo ocasional

- ¿Qué coméis habitualmente a lo largo de la semana y analizar entre todos cuáles serían las opciones más saludables?

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

Analizar etiquetas y extraer información de una tabla

- Me encuentro frente a un alimento que contiene 5g de proteínas en 100g. ¿Es un alimento rico en proteínas? ¿Por qué?

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
https://drive.google.com/drive/folders/1HBs9eE_APvZh287xeogJml4V2hPm05_u

- **Un envase de galletas con 5 paquetes nos indica que ese producto son 300g. En la tabla nos viene la información nutricional de 60 g. ¿A cuántos paquetes hará referencia esos 60g?**

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
<https://youtu.be/wRidGs6NVwI>

- **Podrías explicarme la diferencia entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente?**

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
<https://youtu.be/Sc3baCF6hBU>

Beneficios de la actividad física

- **Define con tres adjetivos cómo te sientes después de practicar actividad física.**

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
<https://deportes.usal.es/elige-salud/>

-

- **¿Cuáles crees que son las consecuencias de un estilo de vida sedentario?**

Se accederá a la información a través de los siguientes enlaces:
<https://www.youtube.com/watch?v=DgkMEXwToEE&t=19s>
<https://www.youtube.com/watch?v=hJSOYwlyHpE>

- **¿Cuántas veces a la semana hay que practicar deporte?**

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm
https://www.who.int/topics/physical_activity/es/

Diseñar una carta

- **¿Qué materiales has utilizado para diseñar tu carta? ¿Crees que es importante que el mensaje sea llamativo?**

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
https://www.euroresidentes.com/dibujos_colorear/imprimibles/plantilla_menu_s_emanal.pdf

- **¿Irás a un restaurante en el que sólo se consume comida basura?**

Se accederá a la información a través de los siguientes enlaces:
<https://www.youtube.com/watch?v=NP2fG2h7dAY>
<https://www.youtube.com/watch?v=-qBiOtOiMkk>
<https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIf0Dk>

- **¿Basta con tener una buena alimentación o es necesario combinarlo con actividad física?**

<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>

Hábitos de alimentación en países de habla inglesa

- **¿Crees que son muy diferentes los hábitos de alimentación de Londres de los hábitos de alimentación en España?**

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
https://www.euroresidentes.com/viajes/paises/inglaterra_reino_unido/comidas/comidas.htm

- **Dime un plato típico de Londres. ¿Crees que es saludable?**

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
<https://ceimonkey.com/blog/7-platos-tipicos-britanicos-que-comer-en-londres/>

- **Diseña tu desayuno saludable ideal y explica por qué deberían probarlo los londinenses.**

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
https://drive.google.com/drive/folders/1HBs9eE_APvZh287xeogJml4V2hPm05_u

Materias primas y sistemas de producción

- **¿Qué área de influencia tiene los productos km0 o productos de cercanía desde Haro?**

Se accederá a la información a través del siguiente enlace:
https://docs.google.com/presentation/d/1j_N91OWtv6io3zziUWikR0r3CSJPqe82/edit#slide=id.g84d24fa07f_0_13

- **¿Por qué los productos o materias primas singulares son merecedores de pertenecer a nuestro “Arca del Gusto”?**

Se accederá a la información a través de los siguientes enlaces:
<https://twitter.com/tvrioja/status/1015286899404165121?lang=es>
<https://www.degustalarioja.com/videos/201611/11/cooking-ando-5206216408001-mm.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
<https://youtu.be/Vmm3ifU6gxM>
<https://www.larioja.com/la-rioja/aceite-denominacion-rioja-20191202111824-nt.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=DrMojgmMkdc>

5. Generar alternativas	
Duración prevista: diez sesiones	Duración real: 550 minutos

Con la información recabada y teniendo en cuenta los parámetros, cada grupo desarrolla sus propuestas, con los elementos necesarios y genera su propia batería de ideas.

6. Presentar las propuestas	
Duración prevista: once sesiones	Duración real: 605 minutos

Con la información recabada y teniendo en cuenta los parámetros, cada grupo propondrá sus alternativas mediante una exposición en clase. Para ello, se valen de diferentes documentos, vídeos e imágenes para presentarnos el trabajo elaborado.

7. Seleccionar las propuestas	
Duración prevista: ocho sesiones	Duración real: 440 minutos

Con la valoración de los diferentes equipos y del profesorado se seleccionan las propuestas. Entre todo/as, mediante una tormenta de ideas, elegimos el diseño de propuestas más creativo y más interesante para poder desarrollar las objetivos de las diferentes áreas.

8. Planificar acciones	
Duración prevista: once sesiones	Duración real: 605 minutos

Cada equipo realiza un cronograma en el que se planifica el trabajo a realizar:

- Desarrollar un manual de bienvenida al reto “Quiérete”, para el resto de compañeros
- Los pasos previos para la presentación de las alternativas.
- Diseño de materiales para desarrollar el trabajo planteado en el reto.
- Equipar el aula, con el material necesario para presentar la oferta planteada.
- Realizar un presupuesto de lo que supondría la elaboración de materiales para presentar las alternativas.

- Analizar la motivación de los compañeros de 2º y 4º de Primaria después la bienvenida al reto.
- Realizar un video de presentación de la propuesta final

9. Ejecutar acciones	
Duración prevista: cuatro sesiones	Duración real: 220 minutos

A continuación, desarrollaremos las diferentes actividades que los alumnos tienen que ejecutar para poder llevar adelante el reto y adquirir los nuevos conocimientos.

10. Exponer resultados	
Duración prevista: cuatro sesiones	Duración real: 220 minutos

Una vez ejecutado el reto se debe analizar y exponer los resultados mediante la realización de un formulario y la puesta en común de los resultados. Además, el alumnado completará el diario reflexivo, y comentarán entre los miembros del equipo si han cumplido los objetivos que marcaron al inicio del reto, y hablarán de los errores que han cometido para poder mejorar en próximos retos. También se evaluarán las respuestas de los clientes del nivel de satisfacción con el menú y su servicio.

11. Evaluar	
Duración prevista: una sesión	Duración real: 55 minutos

El elemento central sobre el que se articula todo el modelo de aprendizaje es el APRENDIZAJE COLABORATIVO BASADO EN RETOS.

Mediante el reto se genera una propuesta de contenidos y objetivos específicos y competencias clave-transversales que se van a evaluar mediante diferentes instrumentos de evaluación el proceso formativo durante la implementación del reto.

Con los contenidos específicos los alumnos aplican los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas y/o situaciones en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.

Con las competencias transversales los alumnos son capaces de acceder a herramientas de información en otras áreas del conocimiento y utilizarlas apropiadamente y valorar la necesidad de completar su formación realizando actividades complementarias, autoevaluando la aportación que la realización de estas actividades supone para su formación integral.

Los instrumentos de evaluación utilizados se han organizado teniendo en cuenta:

1. Instrumentos para evaluar el proceso de aprendizaje de los alumnos, así como el rendimiento académico, (heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación)
2. Instrumentos para evaluar la propia acción docente.
3. Instrumentos para evaluar el propio Reto

1. Rúbrica. Para poder valorar el nivel de competencia alcanzado en este apartado, tomaremos como referencia las rúbricas, donde se marcará un nivel básico y a partir de ese nivel, desarrollaremos unos criterios con los que se podrá baremar el nivel alcanzado atendiendo a los siguientes:

- **Grado 1 (Debe progresar):** No ha alcanzado el rendimiento académico esperado, no alcanzando los objetivos planteados. Necesitando siempre la ayuda del profesorado (Nota 1/2)
- **Grado 2 (Progresando):** No se esfuerza, el rendimiento académico alcanzado es mínimo, necesitando la ayuda del profesorado casi siempre. (Nota 3/4)
- **Grado 3 (Bueno)** Su rendimiento académico es el deseado alcanzando los objetivos y en su conducta se demuestra que lo aplica (Nota 5/6)
- **Grado 4 (avanzado):** Ha conseguido alcanzar el rendimiento académico deseado y en su conducta se demuestra que lo aplica, en algunas ocasiones es capaz de proponer y desarrollar mejoras. (Nota 7/8)
- **Grado 5 (excelente):** Alcanza todos los objetivos planteados, siendo su rendimiento académico excelente. Es capaz de proponer y desarrollar mejoras. (Nota 9/10)

Se llevarán a cabo 3 rúbricas:

- a. *Rúbrica de competencias transversales* (Ver anexo 3). Con esta rúbrica se valorará la iniciativa y responsabilidad, implicación, autonomía,

trabajo en equipo y la capacidad de resolución de problemas del alumno durante el desarrollo del reto. Esta rúbrica está formada por 5 aspectos a evaluar con una puntuación máxima de 5 puntos y una puntuación mínima de un punto. Por tanto, la puntuación máxima a conseguir son 25 puntos y la mínima 5.

- b. *Rúbrica de Autoevaluación y Coevaluación* (Ver anexo 4). Los alumnos evaluarán su trabajo y el de su equipo a través de una rúbrica de autoevaluación y coevaluación. Dicha rúbrica está adaptada a su lenguaje para que puedan rellenarla con objetividad. Al igual que la rúbrica de competencias transversales, la puntuación máxima de esta rúbrica serán 25 puntos y la mínima 5 puntos.
- c. *Rúbrica evaluación de la acción docente* (Ver anexo 9). Los profesores involucrados en el desarrollo de la propuesta deberán evaluar su actuación docente a través de una rúbrica con unos ítems determinados. Dichos ítems les harán reflexionar sobre su grado de implicación que irá desde “en desarrollo” hasta “sobresaliente”.

2. Lista de cotejo. La lista de cotejo nos ayudará a evaluar el grado de consecución de los aprendizajes a lo largo del reto, así como evaluación de la propia implementación del Reto. La puntuación se aplicará en relación al nivel de desempeño (rendimiento y/o adecuación) mostrado para ese indicador específico, expresado cuantitativamente según los valores:

- 1. Inadecuado
- 2. Mejorable
- 3. Correcto
- 4. Muy bueno
- 5. Excelente

Así a cada uno de los indicadores se les atribuye una puntuación que irá de 1 a 5, dependiendo del nivel de desempeño y adecuación mostrado por el/la alumno/a durante el período de prácticas.

Una vez evaluados todos los indicadores, se sumarán los resultados obtenidos, se multiplica por 10 y se dividirá ese resultado por 125, obteniendo así la PUNTUACIÓN TOTAL.

Se llevarán a cabo 3 listas de cotejo:

- a) Lista de cotejo para la evaluación del Diario Reflexivo (Anexo 5).
- b) Lista de cotejo para la evaluación del grado de consecución de los conocimientos de las diferentes áreas curriculares (Anexo 6). La evaluación debe considerar la evolución del alumno/a durante ese período, por lo que siempre basará su criterio en el desempeño del alumno en la parte final del mismo
- c) Lista de cotejo para la evaluación del Reto (Anexo 8).

3. Aplicación ClassDojo (Ver anexo 7): esta aplicación nos va a ayudar a realizar una evaluación individualizada de cada alumno durante todos los días que dure el reto. En esta aplicación cada alumno dispone de un avatar que puede sumar o restar puntos en función de su actitud y participación. Las conductas positivas y negativas son fijadas previamente y todos los alumnos tienen conocimiento de ellas.

Para obtener la calificación final se establecerán los siguientes criterios

TIPO DE EVALUACIÓN	ANEXO	INSTRUMENTO	PESO
Heteroevaluación	Anexo 6	Lista de cotejo de conocimientos	40%
	Anexo 5	Lista de cotejo Diario Reflexivo	15%
	Anexo 3	Rúbrica de competencias transversales	15%
	Anexo 7	ClassDojo	15%
Autoevaluación	Anexo 4	Rúbrica de Auto y Coevaluación	15%
Coevaluación	Anexo 4		
Total			100%

5. CONCLUSIONES

Se confirma que pese a la existencia de numerosas iniciativas destinadas al tratamiento de la Salud en la etapa de Primaria, no existe un área destinada exclusivamente al tratamiento de la salud y de la actividad física. Asimismo, los libros de texto reflejan que la dimensión competencial que se trabaja mayoritariamente en estos ámbitos es conceptual, quedando relegado el tratamiento actitudinal y en ocasiones, el procedimental.

El incremento, en los últimos años, de los malos hábitos de alimentación y de actividad física merece que los centros educativos contemplen metodologías activas focalizadas en el alumnado, y que la atención y el número de horas invertidas sea acorde con la dimensión del problema presente de obesidad y sedentarismo.

Este trabajo ha puesto en evidencia la necesidad de un cambio, puesto que se estima que el tiempo destinado a la Educación para la Salud en los centros de Educación Primaria no es suficiente si se tiene en cuenta el gran problema que supone hoy en día la mala alimentación y el sedentarismo en los niños de estas edades.

La literatura científica analizada y los resultados del diagnóstico de la realidad llevado a cabo, ponen en evidencia la necesidad de trabajar no solo por un cambio de comportamientos sino, sobre todo, por la adquisición de una conciencia individual sobre la responsabilidad que ellos mismos tienen sobre su estado de salud, para que sean capaces de detectar carencias y actuar por propia iniciativa, lo que garantizará mayor éxito en la modificación de estilos de vida inadecuados y, por ende, en la adquisición de otros más adecuados para la salud.

Queda patente la necesidad de planificación y coordinación de las actividades de promoción de la salud escolar, con el fin de reducir el impacto de los malos hábitos de alimentación y de actividad física en el futuro, para lo que los equipos docentes deberán desarrollar acciones de manera transversal en las diferentes áreas curriculares. Todo ello contribuirá a optimizar los hábitos de alimentación y de actividad física en edades tempranas y favorecerá un estilo de vida saludable.

Por otro lado, el diagnóstico de necesidades detecta, en el alumnado analizado, carencias nutricionales importantes en dos de las comidas principales, desayuno y almuerzo, dado que no se consumen a diario alimentos recomendables, según la Pirámide Naos, como son los lácteos variados, cereales, pan y fruta, si bien se destaca como dato esperanzador que el alumnado manifiesta estar concienciado de la necesidad

de una alimentación saludable y de las bondades de realizar actividad física de forma regular lo que, sin duda, viabilizará la obtención de mejores resultados tras el desarrollo de las acciones propuestas.

De la realización de este trabajo ha derivado, además, el diseño de una propuesta pedagógica, que se centra en una metodología de aprendizaje colaborativa (ABR), que consigue que el alumnado se implique en su aprendizaje pues, a través del planteamiento del “problema” y del desarrollo de un “reto”, adquiere conocimientos y competencias de las distintas áreas implicadas, con el valor añadido de promocionar la salud y mejorar sus pautas de alimentación y actividad física.

No obstante, este trabajo no está exento de limitaciones. Entre ellas destaca la imposibilidad de completar la implementación del reto y la reflexión surgida de su práctica dadas las circunstancias que han convergido estos meses. La situación provocada por el Covid-19, ha llevado a realizar ha provocado diversos cambios a medida que la situación se iba agravando. Finalmente se optó por diseñar un exhaustivo plan de intervención, generando todo el material didáctico necesario.

Otra de las grandes limitaciones ha sido no poder llevar a cabo la encuesta con una muestra más amplia que posibilitase una generalización de los resultados, ya que únicamente mantenía contacto con el grupo de referencia asignado durante el periodo de prácticas escolares. Pese a que se intentó pasar el cuestionario a otras clases del colegio Sagrado Corazón de Haro, la complicada situación hizo que finalmente por diversas cuestiones ajenas a mí, esto no fuese posible.

Finalmente, para plantear la prospectiva que nos brinda este trabajo, se parte de la consideración del Observatorio de Innovación Educativa del Tecnológico de Monterrey sobre el ABR, del que enfatiza su potencial para vincular el aprendizaje y los problemas reales del entorno, en cuya solución se implican y son protagonistas los propios estudiantes. Lo que invita a diseñar planes de acción, en el contexto de la EpS, en los que tienen cabida otros problemas que afectan a los niños y niñas en esta edad escolar como son la salud ambiental, la salud emocional, la higiene, los consumos inadecuados de sustancias y las adicciones, la salud sexual o la prevención de accidentes, entre otros, pudiendo ser abordados desde el mismo planteamiento metodológico.

Además, en este momento en el que se puede considerar que el sistema educativo es tan eclético (todas las posibilidades educativas son válidas), una de las aportaciones más viables de esta propuesta, es despertar el interés en los medios de difusión docente que posibilite al profesorado reconsiderar cuándo y cómo aprenden los niños y niñas, el

conocimiento de esta tendencia metodológica y el acompañamiento e intercambio de experiencias que se lleven a cabo en un futuro.

Hoy en día, existen numerosos profesores dispuestos a colaborar en proyectos de innovación educativa. El ABR, ofrecer mayor flexibilidad al alumno para identificar, comunicar y analizar información en las distintas fases de la resolución del reto. Por ejemplo, en “Quiérete”, se han planteado distintas situaciones donde expertos en las áreas de contenidos trabajadas ofrecen sus conocimientos descentralizando al docente como único trasmisor de conocimientos. Podría obtenerse información incluso desde distintos lugares geográficos y asincrónicamente.

6. REFERENCIAS

- Arocena, J. (2005). La alimentación y la evolución de la humanidad. *Fertilidad de la Tierra*, 19, 22-25
- Centro de Investigación en FP Euskadi (Tknika). *Repositorio Ethazi*.
<https://tknika.eus/cont/proyectos/ethazi/>
- Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja. *Boletín oficial de La Rioja*, nº 74, 2014, 16 de junio.
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro*. Ediciones UNESCO
- Ministerio de Educación y Ciencia (1993). *Temas transversales y desarrollo curricular*. Secretaría de Estado de Educación.
- Montero, J., Tuzón, P., Gavidia, V. (2018). La Educación para la Salud en las leyes de Educación españolas. *Revista Española de Salud Pública*, 92, 1-11.
- Pérez-Farinós, N., López-Sobaler, A.M., Dal Re, M.A., Villar, C., Labrado, E., Robledo, T. y Ortega, R.M. (2013). The ALADINO Study: A National Study of Prevalence of Overweight and Obesity in Spanish Children in 2011. *BioMed Research International*. 2013:163687. <https://doi.org/10.1155/2013/163687>
- Observatorio de Innovación Educativa del Tecnológico de Monterrey (2015). *Aprendizaje basado en retos*. Recuperado de: <https://observatorio.tec.mx/edutrendsabr>
- Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para Europa (OMS, 1986). *Health Promotion. A discussion document on the concepts and principles*. : Summary report of the Working Group on Concept and Principles of Health Promotion, Copenhagen, 9-13 July 1984. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107835>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Recuperado de: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf
- Rosales, C. (2006). *Perspectivas de educación para la salud*. Tórculo Edicións.
- Rosales, C. (2011). Educación para la salud, tarea compartida. *Revista de Ciencias de l' educación*, 40, 25-40
- Rosales, C. (2014). Salud y estilos de vida en alumnos de Educación Primaria. *Innovación educativa*, 24, 289-303.

- Sallis, J.F. (1987). A commentary on children and fitness: a public health perspective.
Research Quarterly for Exercise and Sport, 58, 326-330.
- Sánchez, A. (2016). *Mi dieta cojea*. Espasa libros.

7. ANEXOS

Anexo 1-Actividades online

Rellena los huecos
0/3
NUM. INTENTOS
100
PUNTOS
00:10
TIEMPO

Evita los azúcares ya que no aportan ningún beneficio para nuestra salud.

La siempre es buena opción. Puedes tomarla en forma de zumos, , troceada, etc.

Sustituye el - o nesquik por puro.

Contiene mucho menos pero esta igual de bueno.

Un tiene tres partes: el grano o endospermo, el y el salvado.

Es mejor optar por cereales sin .

Si eres más de , opta por un buen chorro de .

Palabras para completar los espacios

cacao batidos azúcares

azúcar aceite fibra cao

integrales cola refinados

mermeladas cereal germen

secos fruta tostadas grasas

azúcar

Comprobar

10 ALIMENTOS SALUDABLES
0
PUNTOS
00:09
TIEMPO

H	T	I	Y	C	C	Q	Q	V	H	Q	B	R	M	O	V	R	Y	U	K
Q	N	I	F	I	M	R	X	E	D	Q	Q	N	O	F	S	A	Q	T	
K	C	P	H	T	J	Q	A	C	U	A	C	A	T	E	S	S	W	F	O
C	K	N	R	A	H	T	E	K	J	D	V	C	T	D	F	E	B	S	M
X	O	P	X	D	O	H	S	C	R	I	A	X	B	Q	R	L	N	S	A
H	C	D	M	K	H	X	C	D	I	H	I	W	A	K	U	A	J	C	T
L	F	K	C	C	P	K	Y	K	O	J	T	X	E	O	T	R	I	C	E
F	L	E	X	E	U	C	C	C	A	Q	R	W	B	R	A	C	O	E	N
C	D	S	K	P	A	N	I	N	T	E	C	R	A	L	T	E	U	W	A
C	E	L	Q	W	S	Z	R	T	Q	T	N	V	T	I	W	T	L	Q	T
C	A	C	A	O	O	U	V	N	A	J	F	I	X	U	A	N	T	R	U
R	S	P	K	H	C	M	M	W	V	C	F	Q	O	N	X	I	B	W	R
W	C	X	V	N	E	O	N	F	F	C	E	D	U	P	R	S	C	Q	A
W	K	A	U	P	S	N	P	K	K	W	H	X	N	F	O	E	P	L	L
H	N	K	R	L	S	A	M	Q	O	S	O	T	K	E	E	L	C	F	W
C	X	S	K	R	O	T	B	X	V	N	S	U	X	T	H	A	L	I	I
Y	O	K	F	E	T	U	A	W	S	X	M	A	Y	I	C	E	O	N	K
H	U	O	V	X	U	R	P	T	E	U	L	P	A	E	E	R	I	C	N
D	P	Y	P	C	R	A	V	X	O	K	H	K	C	L	E	B	U	C	
R	L	Y	I	C	F	L	H	T	U	R	C	T	S	A	F	C	Q	E	J

1. ????
2. ????
3. ????
4. ????
5. ????
6. ????
7. ????
8. ????
9. ????
10. ????






Mostrar palabra

educaplay
by ADR Formación

Anexo 2-Ejercicios actividad Educación Física






- 10 sentadillas
- 10 burpees
- 10 saltos rodillas arriba
- 10 saltos cruzando piernas
- 10 flexiones

Anexo 3: Rúbrica de competencias transversales

Aspecto a evaluar	Excelente trabajo	Gran trabajo	Buen trabajo	Hay que trabajar más	A trabajar duro
	Excelente	Avanzado	Bueno	Progresando	Debe progresar
					
	9/10	7/8	5/6	3/4	1/2
Iniciativa y responsabilidad	Actúa con iniciativa a partir de las indicaciones de los profesores y promueve ideas y proyectos	Actúa con iniciativa a partir de las indicaciones de los profesores y promueve en algunas ocasiones ideas y proyectos	Actúa con iniciativa a partir de las indicaciones de los profesores en ocasiones y no promueve ideas y tampoco proyectos	Puede trabajar con iniciativa requiriendo las indicaciones de los profesores, pero habitualmente no trabaja de esta forma	Necesita el apoyo de los profesores para realizar cualquier actividad
Implicación	Se implica activamente en todas las fases del reto y además es capaz de apoyar a sus compañeros y atender sus necesidades	Se implica activamente en todas las fases del reto y además es capaz de apoyar a sus compañeros	Se implica de manera que cumple con alguno de los objetivos, aunque en ocasiones no se ha mostrado activo en algunas fases del reto	Muestra poca implicación en algunas fases del reto cumpliendo solo en ocasiones con los objetivos del reto	No se implica en ninguna actividad, no cumpliendo con los objetivos. No solo no apoya, sino que dificulta el trabajo de los demás compañeros
Autonomía	Organiza de manera autónoma el trabajo, es capaz de adquirir conocimientos por sí mismo y está muy motivado para aprender	Organiza de manera autónoma el trabajo, es capaz de adquirir conocimientos con la ayuda del profesor y está muy motivado para aprender	Organiza de manera autónoma el trabajo con la ayuda del profesor y está motivado para aprender. Requiere la ayuda del profesor para adquirir nuevos conocimientos.	Necesita mucha ayuda para organizar su trabajo y requiere la ayuda del profesor para adquirir nuevos conocimientos. En ocasiones, no está motivado para aprender.	Necesita el apoyo de los profesores para organizar su trabajo. Habitualmente no está motivado para aprender.

Trabajo en equipo	Promueve siempre la cohesión del equipo Planifica y coordina el trabajo de sus compañeros y se muestra cómodo en el trabajo en equipo.	Promueve en ocasiones la cohesión del equipo. Planifica y coordina el trabajo de sus compañeros y se muestra cómodo casi siempre en el trabajo en equipo.	Alguna vez promueve la cohesión del equipo. Se suele mostrar cómodo en el trabajo en equipo solo en determinadas situaciones	En ocasiones, se enfada con sus compañeros cuando trabaja en equipo, dificultando el trabajo	Necesita entender que para buscar soluciones debe trabajar con sus compañeros. Se irrita con facilidad.
Resolución problemas	Evita crear situaciones que pueden generar conflictos y busca soluciones aceptables ante el conflicto. Respeto a los demás siempre	Habitualmente evita situaciones que pueden generar conflictos y busca soluciones aceptables ante el conflicto. Respeto a los demás casi siempre	Suele crear alguna situación conflictiva con sus compañeros que generan conflictos. Respeto a los demás habitualmente	Habitualmente crea situaciones conflictivas con sus compañeros que generan conflictos. Respeto a los demás solo en ocasiones.	Siempre es conflictivo generando situaciones desagradables en clase. No suele respetar a los demás.

Anexo 4-Rúbrica de Autoevaluación y coevaluación

Aspecto a evaluar	Excelente trabajo	Gran trabajo	Buen trabajo	Hay que trabajar más	A trabajar duro
	Excelente	Avanzado	Bueno	Progresando	Debe progresar
					
	9/10	7/8	5/6	3/4	1/2
Iniciativa y responsabilidad	He confiado siempre en mí y en lo que podía aportarle al grupo y además he dado ideas	He confiado siempre en mí y en lo que podía aportarle al grupo	Casi siempre he confiado en mí y en lo que podía aportarle al grupo	He confiado en mí raras veces y en general he aportado pocas ideas al grupo	No veo la necesidad de confiar en mí mismo. Suelo ir a lo mío y si tengo alguna idea no la comparto
Implicación	He participado activamente en todas las fases del reto y además he dado ideas	He participado activamente en casi todas las fases del reto	He participado lo suficiente en las fases del reto solo cuando me apetecía	Habitualmente no he participado lo suficiente en las fases del retos	He participado poco en las fases del reto, ni en las actividades que me han propuesto
Autonomía	He ayudado a mis compañeros siempre que han tenido alguna dificultad y me he adelantado a sus necesidades	He ayudado a mis compañeros casi siempre cuando han tenido alguna dificultad	He ayudado a mis compañeros cuando lo han necesitado, solo en ocasiones.	He ayudado a mis compañeros cuando lo han necesitado, solo en ocasiones y si me apetecía	Habitualmente prefiero no ayudar a nadie y si alguien necesita ayuda que se la pida al profesor/ra

Trabajo en equipo	Siempre he puesto a disposición de los demás mis conocimientos y no he esperado nada a cambio	Casi siempre he puesto a disposición de los demás mis conocimientos y no he esperado nada a cambio	No he puesto a disposición de los demás mis conocimientos.	He puesto a disposición de los demás mis conocimientos solo en ocasiones y si me apetecía	
Resolución problemas	Me he sobrepuesto siempre ante las dificultades	Casi siempre he sabido sobreponerme ante las dificultades	No he sabido sobreponerme ante las dificultades		
Comunicación oral	Siempre hablo con respeto a mis compañeros y profesores y escucho sin interrumpir cuando hablan	Habitualmente hablo con respeto a mis compañeros y profesores y escucho sin interrumpir cuando hablan	Alguna vez me enfado e interrumpo y no hablo con el respeto que hay que tener a mis compañeros y profesores.	Habitualmente me enfado e interrumpo y no hablo con el respeto que hay que tener a mis compañeros y profesores	No veo la necesidad de tener que respetar a mis compañeros y si ellos hablan y hablo más alto

Anexo 5- Lista cotejo Diario Reflexivo

		1	2	3	4	5
Esfuerzo y regularidad	Hay una reflexión para cada día de trabajo con su fecha marcada. Regularidad en el trabajo. Acepta analiza y ejecutan las recomendaciones del profesor respecto a los diarios.					
Meta cognición	Reflexión valiosa, con datos objetivos ocurridos en el aula con valoraciones del trabajo, los sentimientos encontrados (orgullo, frustración, nerviosismo, tranquilidad, esfuerzo, sentido de equipo, etc.) Buena organización de las ideas: se compromete claramente lo que el alumno quiere expresar. Siguen las pautas de la plantilla para diarios disponible.					
Extensión de la reflexión	No se realiza la reflexión como un mero trámite y se intenta abordar con seriedad y rigor, Se intuye que el diario es una herramienta útil para el alumno y que sirve para conocer su propio aprendizaje y mejora.					
Formato del documento	Se genera un documento bien organizado, fácil de seguir dando un titular a lo acontecido en el día.					
Redacción	No hay errores de gramática, ortografía o puntuación. Párrafos bien redactados en un lenguaje comprensible.					




Anexo 6: Lista de cotejo evaluación de los conocimientos


ÁMBITOS FORMATIVOS		1	2	3	4	5
CIENCIAS NATURALES	Identifica las causas de los principales trastornos alimentarios y reconoce hábitos saludables para su prevención.					
	Identifica y adopta hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana. Conoce y aplica para su elaboración las características de las dietas equilibradas.					
	Identifica y describe prácticas para prevenir y detectar riesgos para la salud.					
	Muestra una actitud crítica ante las prácticas sociales que perjudican un desarrollo sano y dificultan el comportamiento responsable ante la salud.					
CIENCIAS SOCIALES	Identifica y define materia prima y producto elaborado y los asocia con las actividades en las que se obtienen. Nombra e identifica profesiones relacionados con la obtención de productos naturales.					
	Identifica diferentes productos elaborados, los relaciona con los naturales de procedencia y con la actividad en la que han sido producidos.					
	Identifica y define industria, sus tipos, los asocia con los productos que elaboran y nombrando algunas de sus profesiones.					
	Nombra profesiones del sector de los servicios y los asocia correctamente con su sector y con la actividad que realizan.					
	Describe ordenadamente el proceso de obtención de un producto hasta su venta, identificando las profesiones que intervienen en él y los sectores a los que pertenecen.					
	Investiga sobre los procesos de producción, manipulación, distribución y venta de un determinado producto.					
LENGUA Y LITERATURA	Utiliza la lengua oral como forma de comunicación con los demás y expresión de sus ideas y sentimientos.					
	Hace uso del lenguaje para solicitar información.					
	Escucha a sus compañeros en sus intervenciones, escucha y respeta las normas de intercambio comunicativo					
	Reconoce el orden del discurso y conoce los medios que facilitan la comunicación.					
	Respeto y aplica las normas socio-comunicativas: turno de palabra, participación activa y escucha, normas de cortesía.					
	Realiza sencillas descripciones relacionadas con la lectura.					
	Identifica situaciones que favorecen o que impiden la comunicación (verbal y no verbal).					
	Planifica intervenciones orales apoyándose en elementos gráficos diversos y adecuándolas a la situación					


	comunicativa.					
	Utiliza la lengua oral funcional empleando expresiones adecuadas para hacer peticiones, resolver dudas, pedir que repitan, agradecer una colaboración, tomar turno de palabra, formular deseos,.					
	Es capaz de expresar su opinión sobre temas cercanos, incorporando criterios personales en sus comentarios					
	Escribe textos narrativos en los que incluyan descripciones					
	Produce textos expositivos en los que incluyan descripciones objetivas de hechos cercanos.					
ÁMBITOS FORMATIVOS		1	2	3	4	5
MATEMÁTICAS	Identificar y resolver problemas de la vida cotidiana, adecuados a su nivel, estableciendo conexiones entre la realidad y las matemáticas y valorando la utilidad de los conocimientos matemáticos adecuados para la resolución de problemas.					
	Conocer algunas características del método de trabajo científico en contextos de situaciones problemáticas a resolver.					
	Planificar y controlar las fases de método de trabajo científico en situaciones adecuadas al nivel.					
	Desarrollar y cultivar las actitudes personales inherentes al quehacer matemáticas					
	Identifica y describe los elementos básicos de un cuadro de doble entrada y una gráfica sencilla.					
	Interpreta y describe datos e informaciones que se muestran en gráficas y en tablas de doble entrada.					
	Resuelve problemas a partir de la lectura de gráficas y tablas de doble entrada					
INGLÉS	Identifica hábitos, costumbres y celebraciones de otros países y muestra interés por ellos.					
	Identifica algunos países en los que se habla inglés.					
	Muestra interés por indagar y conocer costumbres de otros países.					
	Muestra interés y motivación por comunicarse con niños y niñas angloparlantes.					
	Se interesa por escuchar grabaciones o ver vídeos sobre aspectos socioculturales.					
	Conoce algunas normas de cortesía y hábitos cotidianos en los países de habla					
EDUCACIÓN FÍSICA	Busca información utilizando las TIC, sobre los hábitos correctos en la alimentación y su importancia para con la condición física de la persona, y comunica sus conclusiones.					
	Identifica los dos tipos de respiración diferenciando sus características.					

























	Investiga y presenta sus conclusiones sobre los efectos del ejercicio en el organismo utilizando las TIC.					
AUDIO VISUAL	Utiliza programas informáticos para crear dibujos sencillos y colorearlos posteriormente.					
Calificación otorgada por el profesor/ra: <u>TOTAL x 10</u> 125						
Observaciones (En caso de entenderlo como necesario)						






Anexo 7-Aplicación ClassDojo








 **3º A PRIMARIA**  










Estudiantes Grupos 

 Clase	 IRENE	 David	 NAGORE
 GONZALO	 CAROLINA	 Unai	 Alba
 Uxue	 Imanol	 Begoña	 Antía
 Aimar	 IVÁN	 Gabriel	 Alejandro
 SOFÍA	 JOKIN	 VALENTINA	 LUCAS
 Carla	 ADRIANA	 Hector	 Añadir

 **Salón de clases**  Kit de   Historia de la  Mensajes

Positivo	Necesita trabajar	
		
Desorganizado	Interrumpir	Levantado o mal sentado
		
Molestando	No ayuda a sus compañeros	No participa
		
Añade una habilidad que n...		

Positivo	Necesita trabajar	
		
Ayudando a otros	En la tarea	Participando
		
Perseverancia	Trabajando duro	Trabajo en equipo
		
Añadir habilidad positiva		

Anexo 8: Lista de Cotejo de Evaluación del Reto

EVALUACIÓN DEL RETO	1	2	3	4	5
Grado de consecución del objetivo general y de los objetivos específicos.					
Actividades realizadas, grado de ajuste a lo previsto en la programación del Reto y contribución al logro de los objetivos.					
Recursos efectivamente utilizados y con qué intensidad, valorando su uso (eficiencia...).					
Valoración de las y los destinatarios últimos y de las partes interesadas.					
Valoración global de la experiencia.					
IDENTIFICACIÓN DE LAS MEJORAS					

Anexo 9- Rúbrica de evaluación de la acción docente

Aspecto a evaluar	En desarrollo (1 punto)	Competente (2 puntos)	Sobresaliente (3 puntos)
Diseño situaciones didácticas acordes con los aprendizajes esperados	La mayoría de las actividades de la situación didáctica no están acordes a los aprendizajes esperados	Algunas de las actividades de la situación didáctica están acordes a los aprendizajes esperados	Las actividades de la situación didáctica están acordes a los aprendizajes esperados
Organizo a los alumnos para mi intervención docente	En la mayoría de las actividades no establezco cómo organizo a los alumnos	Establezco en alguna de las actividades cómo organizo a los alumnos	Establezco en cada una de las actividades cómo organizo a los alumnos
Organizo las clases en función del tiempo y los materiales disponibles	No tengo en cuenta los materiales y el tiempo a la hora de diseñar las clases	Organizo alguna clase teniendo en cuenta el tiempo y los materiales	Organizo todas las clases en función del tiempo y los materiales disponibles
Identifico las necesidades de los alumnos mediante la observación diaria, tomando conciencia de las fortalezas y debilidades de cada uno	No identifico las necesidades de los alumnos, no siendo consciente de las fortalezas y debilidades de cada uno	Casi siempre identifico las necesidades de los alumnos por lo que conozco sus fortalezas y debilidades	Siempre identifico las necesidades de los alumnos y por lo tanto soy consciente de las fortalezas y debilidades de cada uno
Las explicaciones son claras, coherentes y precisas	Las explicaciones suelen ser poco claras, incoherentes y poco precisas	Casi todas las actividades van acompañadas de una explicación clara coherente y precisa	Todas las actividades van acompañadas de una explicación clara, coherente y precisa.
Mantengo una conexión positiva con los alumnos mostrando respeto e interés por sus necesidades, opiniones y pensamientos individuales	No hay mucha conexión con los alumnos y no presto demasiada atención a sus inquietudes	La conexión con los alumnos suele ser positiva y en la mayoría de las ocasiones muestro interés por sus inquietudes	La conexión con los alumnos es muy positiva y muestro interés por todas sus inquietudes

Nombre del estudiante:

Año y curso:

Fecha:

Profesora: Ainhoa Aguilera
Marquínez

DIARIO REFLEXIVO

Reto "Quiérete"

RESUMEN DE LA
EXPERIENCIA

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE HA
GUSTADO DE ESTA FORMA
DE APRENDER ?

¿RECOMENDARÍAS ESTA
EXPERIENCIA A OTROS
COMPAÑEROS?

¿QUÉ ES LO QUE MENOS TE
HA GUSTADO?



Mi diario
¡ANTES DE EMPEZAR!

¿PARA QUÉ VOY A HACER
ESTE TRABAJO?

COMPRENDO LO QUE ME HAN PLANTEADO MIS
PROFESORES

¿CÓMO VOY A TRABAJAR ,SOLO O CON MIS
COMPAÑEROS?

Mi diario

¡DURANTE EL APRENDIZAJE!

TODOS DEBÉIS LLEVAR AL DÍA UN DIARIO DE TRABAJO CON UNA ESTRUCTURA SIMILAR A ESTA (SE COMPLETA EN LOS ÚLTIMOS CINCO MINUTOS DE CLASE). PUEDES EXPLICAR TUS APRENDIZAJES Y DESCUBRIMIENTOS, TUS SENTIMIENTOS, TUS ÉXITOS, LOS RETOS A CONSEGUIR... ¡ESTO ES UN DIARIO!. NO ESCRIBAS CUALQUIER COSA. PUEDES CONTESTAR A PREGUNTAS COMO: "¿QUÉ ESTOY APRENDIENDO?", "¿TENGO QUE ESFORZARME MÁS?" "¿MANTENGO MI PLAN O LO CAMBIO?", "¿CUÁLES SON LOS PRÓXIMOS PASOS?", "NO ENTIENDO BIEN LO QUE HAY QUE HACER, ¿QUÉ HAGO? ¿QUIÉN ME PUEDE AYUDAR?", "¿VOY BIEN DE TIEMPO?", "ME HE EQUIVOCADO ¿QUÉ VOY A HACER? ¿QUÉ HE APRENDIDO DE ELLO?" "¿CUÁL ES MI GRADO DE IMPLICACIÓN CON LA TAREA? ¿POR QUÉ?

FECHA

FECHA

Mi diario

¡POSTERIOR AL APRENDIZAJE!

EN MI RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

¿QUÉ TENÍA QUE HACER Y QUÉ HE HECHO? ¿QUÉ PASOS HE SEGUIDO?

¿HAY ALGO QUE PUEDA MEJORARSE? ¿VOY A MEJORARLO?

¿CÓMO HE CORREGIDO LOS ERRORES CUANDO ME HE EQUIVOCADO?
¿CUÁLES HAN SIDO LAS DIFICULTADES MAYORES? ¿CÓMO LAS HE SUPERADO?

Mi diario

POSTERIOR AL APRENDIZAJE.

EN LAS TAREAS COOPERATIVAS

¿HE CONTRIBUIDO AL PROGRESO DEL GRUPO O PAREJA? ¿HE SIDO RESPONSABLE CON LAS TAREAS QUE POR ACUERDO NOS ASIGNAMOS?

¿HEMOS TERMINADO LAS TAREAS? ¿HEMOS LLEGADO A TIEMPO? ¿SEGÚN LAS PAUTAS DADAS POR LA PROFESORA?

¿QUÉ ES LO QUE HEMOS HECHO ESPECIALMENTE BIEN COMO EQUIPO DE TRABAJO? ¿QUE TENEMOS QUE MEJORAR?